



SAVONIA

Iisalmelaisten 5.–6. -luokkalaisten lasten liikuntatottumukset

**Terhi Kääriäinen
Mirka Tossavainen**

Opinnäytetyö

Valitse kohde.

Koulutusala Sairaanhoitaja	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Kääriäinen Terhi, Tossavainen Mirka	
Työn nimi Iisalmelaisten 5–6 -luokkalaisten lasten liikuntatottumukset	
Päiväys 16.5.2012	Sivumäärä/Liitteet 51/3
Ohjaaja(t) Hyvönen Katrina, Jauhiainen Annikki	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Iisalmen kaupungin vapaa-aika palvelukeskus, yhteyshenkilö Pekka Partanen	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä selvitettiin Iisalmelaisten 5.–6. -luokkalaisten liikuntatottumuksia ja heidän mielipiteitään Iisalmen liikuntapalveluista. Tavoitteena oli tuoda tietoa lasten liikunta-aktiivisuudesta ja vertailla kylä- ja kaupunkikoulujen liikuntaharrastamista.</p> <p>Kysely toteutettiin 5.–6. -luokkalaisille viidestä eri Iisalmen koulussa maaliskuussa 2012. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koottiin aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta ja aikaisemmista tutkimuksista. Nuori Suomi Ry:n tutkimukset ja julkaisut olivat merkittävässä roolissa.</p> <p>Opinnäytetyön tehtiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Kysely purettiin SPSS-ohjelmaa käyttäen. Kyselyssä oli suurin osa strukturoituja kysymyksiä, mutta joukossa oli muutama avoin kysymys. Tutkimukseen osallistui 123 lasta. Tulokset esitetään taulukoina ja kuvioina.</p> <p>Iisalmelaisista 5.–6. -luokkalaisista suurin osa harrastaa itsenäisesti tai ohjatusti liikuntaa 1 – 2 kertaa viikossa. Suuri osa käyttää viihdemediaan suositusten mukaisesti aikaa 1 – 2 tuntia päivässä. Liikuntaa harrastetaan mieluiten ystävien kanssa. Näin vastaajat kokevat sen olevan hauskaa ja mukavaa.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksista voidaan todeta, että Iisalmesta löytyy 5.–6. -luokkalaisille riittävästi liikuntapalveluita. Vastaajat kaipaavat Iisalmeen isompaa ja monipuolisempaa uimahallia, jäähallia ja laskettelurinteitä. Tuloksista ilmenee, että noin puolet vastanneista on tietoisia Iisalmen liikuntapalveluista. Eniten tietoa saatiin kavereilta ja perheeltä.</p> <p>Opinnäytetyön kyselyllä saatiin arvokasta tietoa Iisalmelaisten 5.–6. -luokkalaisten liikunta-aktiivisuudesta ja siitä, kuinka paljon he tietävät Iisalmen liikuntapalveluista. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää suunniteltaessa koululaisten liikuntapalveluita Iisalmessa.</p>	
Avainsanat lapset, liikunta, harrastaminen	

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
THESIS

Abstract

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Kääriäinen Terhi, Tossavainen Mirka			
Title of Thesis Exercise habits of 5 and 6 graders in Iisalmi			
Date	16.5.2012	Pages/Appendices	51/3
Supervisor(s) Hyvönen Katrina, Jauhiainen Annikki			
Client Organisation/Partners Iisalmi City, contact person Pekka Partanen			
<p>Abstract</p> <p>The exercise habits of children in grades 5 and 6 and their opinions about Iisalmi City`s sports services were researched in this thesis. The purpose was to give information about children`s physical activity and to compare the physical activity of the children in the town schools and those of village schools. This study was made in cooperation with the service center director Pekka Partanen.</p> <p>The study consisted of a theory part and research part. Theoretical frame of reference deals with children`s health care and the national recommendation for sports. An association called Nuori Suomi Ry was an important source of information because they have a lot of knowledge about children`s health care.</p> <p>A quantitative survey was made for five different schools in Iisalmi. 123 five and six graders participated in the quantitative survey. The results were presented in tables and diagrams. Some of the questions were open so that the children were able to write their own suggestions to improve the sport services provided by Iisalmi.</p> <p>The results of the survey showed that the biggest part of children exercise from 1 to 2 hours a day independently or supervised. They spend time watching television, playing with the computer, etc. from 1 to 2 hours a day, which is according to the national recommendations. The respondents were exercising because it`s fun and nice. They preferred to exercise in with friends.</p> <p>The research showed that Iisalmi has sufficient sport services for the respondents. The children wanted a bigger and more versatile swimming pool, an indoor ice rink and a ski slope. The 5 and 6 graders were aware of Iisalmi sport services.</p> <p>This study gave valuable information about children`s activity and their knowledge about Iisalmi sport services. This thesis can be used to plan further the children`s sport services in Iisalmi.</p>			
Keywords children, exercise, hobbies			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	LAPSET JA LIIKUNTA	10
2.1	Liikunta elämäntavaksi	10
2.2	Terveysten edistäminen.....	11
2.3	Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille	12
2.4	Terveysliikunta ja terveystoiminnan suositukset	15
2.5	Liikunnan vaikutukset kehitykseen ja terveyteen	16
3	LIIKKUMATTOMUUDEN TERVEYSRISKIT	19
3.1	Osteoporoosi	19
3.2	Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet	20
3.3	Lihavuus	20
3.4	Diabetes.....	22
4	LIIKUNTAAN MOTIVOIVAT TEKIJÄT	23
4.1	Liikkujan motivaatio	23
4.2	Vanhempien rooli	24
4.3	Koulujen rooli	25
4.4	Kouluterveydenhuollon rooli	26
4.5	Turvallinen liikuntaympäristö.....	27
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	29
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	30
6.1	Opinnäytetyön suunnittelu	30
6.2	Tutkimusmenetelmä.....	30
6.3	Aineiston keruu.....	31
6.4	Kohderyhmä	32
6.5	Aineiston analysointi.....	32
7	TUTKIMUSTULOKSET	34
7.1	Kyselyyn osallistujat	34
7.2	Liikunnan harrastaminen.....	35
7.3	Liikkumiseen vaikuttavat tekijät.....	37
7.4	Iisalmen liikunta- ja harrastuspaikat	39
7.5	Riippuvuustarkastelu	42
8	POHDINTA.....	44

8.1 Luotettavuus ja eettisyys.....	44
8.2 Tulosten tarkastelu	45
8.3 Ammatillinen kasvu.....	46
8.4 Opinnäytetyön käytettävyys ja jatkotutkimusaiheet	47
LÄHTEET	48

LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Info- ja lupalomake

Liite 3 Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Liikunnalla on positiivinen merkitys lapsen ja nuoren fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Kuitenkin liikunnan harrastaminen vähenee lapsen varttuessa kohti murros- ja aikuisikää. Suomessa on tehty kyselytutkimuksia, joissa ilmenee koululaisten harrastavan liikuntaa aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaina. Arki- ja hyötyliikunta on kuitenkin vähentynyt lasten ja nuorten arjessa. Koulu- ja harrastusmatkoja kuljetaan yhä useammin autolla ja lapset viettävät paljon aikaa tietokoneen ja television äärellä. (Tammelin 2008a, 12.)

Liikunta on tärkeää lapsen kehityksen kannalta. Monipuolinen ja runsas päivittäinen liikunta on motoristen taitojen ja hermostollisen kehityksen perusta. Lihaksistoa kuormittavat liikuntamuodot edistävät lihaskunnan kehitystä. Liikunta on myös hyväksi kehittyvän lapsen luustolle. Luuston mineraalimäärä kasvaa ja rakenne vahvistuu liikunnan avulla. (Heinonen ym. 2008, 21–23.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen, mutta sillä on myös suuri vaikutus lapsen henkiseen kehitykseen. Liikunnasta saadut kokemukset kasvattavat luonnetta, lisäävät rohkeutta ja itsevarmuutta sekä vahvistavat itsetuntoa. Onnistumisen kokemukset ovat kasvavalle lapselle tärkeitä ja ne antavat lapselle uskoa omaan osaamiseen ja kykyihin. Lapsen menestyminen urheilussa auttaa lasta menestymään myös muilla elämän alueilla. (Miettinen 1999, 125–126.)

Teimme opinnäytetyön yhteistyössä Iisalmen kaupungin vapaa-aika palvelukeskuksen kanssa. Idean opinnäytetyön aiheeseemme saimme oppilaitokseltamme. Toimeksiantajamme yhteyshenkilö, vapaa-aikajohtaja Pekka Partanen, oli ehdottanut koulullemme opinnäytetyön aiheeksi lasten liikunta-aktiiviteetin tutkimista. Alkuperäinen ajatus oli liittää työ osaksi Iisalmissa tehtävää liikuntaprojektia. Työmme kuitenkin viivästyi ulkomaanvaihdon takia eikä ehtinyt kyseiseen projektiin mukaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Iisalmelaisten 5.–6.-luokkalaisten lasten liikuntatottumuksia ja liikunnan määrää sekä lasten mielipidettä Iisalmen seudun harrastus- ja liikuntamahdollisuuksista. Tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää lasten liikuntapalveluja suunniteltaessa. Halusimme selvittää, miksi lapset harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa kaupungin tarjoamissa liikuntapaikoissa. Opinnäytetyömme auttaa lapsia tuomaan esille omat kehittämisehdotuksensa koskien Iisalmen kaupungin harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia.

Kiinnostuimme aiheesta, koska liikunnalla on suuri merkitys ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Olemme myös molemmat liikunnallisia, joten aihe tuntui meille tärkeältä. Lapsena liikkuminen ja harrastaminen ovat olleet osa jokapäiväistä elämäämme. Tulemme kohtaamaan tulevina sairaanhoitajina työssämme asiakkaita, joille meidän on osattava ohjeistaa liikunnan tärkeyttä osana terveellistä elämää ja hyvinvointia. Jos voimme opinnäytetyöllämme auttaa lasten liikunnallisuuden edistämässä, teemme sen mielellämme.

Olemme etsineet teorian tietoa opinnäytetyöhömme ajantasaisesta kirjallisuudesta sekä sähköisistä lähteistä. Hyödynnämme myös aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Olemme löytäneet paljon tietoa Nuori Suomi Ry:n kautta, joka tutkii monipuolisesti lasten liikuntaan liittyviä asioita. Nuori Suomi Ry on sitoutumaton järjestö, jonka tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Yhdistyksen merkitys yhtenä lähteenämme on merkittävä, koska Nuori Suomi Ry on useimmiten mukana tutkimuksissa, joita tehdään lasten ja nuorten liikuntaan ja urheiluun liittyen.

2 LAPSET JA LIIKUNTA

Liikunnan tulisi kuulua luonnollisena osana lapsen ja nuoren elämää. Jotta liikunnan harrastaminen olisi mielekästä ja iloa tuottavaa, täytyy se toteuttaa lapsen ja nuoren ehdoilla. Omatoimisuuden ja yhdessä työskentelyn korostaminen on suotavaa ohjatussa liikunnassa. Liiallinen kilpailuhenkisyys ei ole hyvästä. (Heinonen ym. 2008, 20.)

2.1 Liikunta elämäntavaksi

Liikunta ei enää ole itsestään selvyys lasten arjessa. Lasten lihominen ja fyysisen kunnon heikkeneminen ovat uhka heidän, tulevien työikäisten, hyvinvoinnille. Lapset viettävät yhä enemmän aikaa kotona television ääressä tai tietokonepelejä pelaten. Matkat paikasta toiseen kuljetaan autolla vaikka matka olisi lyhytkin. Ystäviä ei enää tavata, vaan heidän kanssaan keskustellaan internetissä tai yhteyttä pidetään matkapuhelimilla. Suomalaisista lapsista noin puolet viettää television ääressä enemmän kuin kaksi tuntia päivittäin ja neljäsosa jopa yli neljä tuntia päivässä. Tämän lisäksi osa lapsista viettää paljon aikaa tietokoneella ja pelikonsoleilla pelejä pelaten. Amerikkalaisten lastenlääkäreiden mukaan kaksi tuntia ruutuaikaa on lapselle maksimi. (Tammelin 2008a, 12–13.)

Liikunnallinen elämäntapa opitaan koulussa ja omilta vanhemmilta. Koululiikuntatunnit eivät kata lapsen liikuntatarvetta, mutta se on hyvä keino omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikuntatunneilla lapsi oppii, kuinka liikunta voi vaikuttaa myönteisesti hänen toimintakykyynsä ja terveyteensä. Koululiikuntaan lukeutuu myös välituntiliikunta sekä koulumatkat. Olisikin tärkeää huomioida, mitä lapset tekevät välitunneilla. Arkiliikunnan tärkeys tulisi ottaa huomioon lasten elämässä. Jos koulumatkat kuljettaisiin kävellen tai pyöräillen, se lisäisi oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. (Tammelin 2008a, 13.)

Lasten liikuntatutkimuksissa ongelmaksi on havaittu arkiliikunnan mittaaminen. Tähän voidaan lukea esimerkiksi pyörällä tai kävellen kuljettu matka paikasta toiseen. Tarvitaisiin lisää tietoa myös niin sanotusta ruutuajasta. Vaikka tutkimusten mukaan viimeisen 20 vuoden aikana vapaa-ajan liikkuminen on hieman lisääntynyt, silti kunnoktestit kertovat, että nuorten fyysinen kunto on huonontunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Suomalaisten nuorten ylipaino on 30 vuoden aikana moninkertaistunut. Tämä johtunee osin arkiliikunnan vähäisyydestä. Kouluikäisten kohdalla onkin puhuttava fyysisestä aktiivisuudesta, johon kuuluu myös ruutuaika. (Tammelin 2008a, 14.)

Samat neuvot pätevät edelleen koululaisille kuin 70 vuotta sitten Artturi Salokannelen ja Severi Savosen kirjoittamassa terveysoppaassa :

Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokahalu ja makea uni. Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvuvuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme keittymään sopusuhtaiseksi. Terveellistä liikuntaa on ulkoilmassa suoritettu ruumiillinen työ, samoin kuin juoksu, soutu, uinti, hiihto, luistelu jne. Joka päivä käytän ainakin 1,5 tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa. (Tammelin 2008, 14.)

2.2 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisellä tarkoitetaan kaikkia niitä asioita joilla oletetaan olevan hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia, ja jotka auttavat ihmisiä välttymään sairauksilta. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveydenedistämisen toiminnaksi, joka lisää ihmisten mahdollisuutta hallita ja parantaa terveyttään. Yhteiskunnallisesti terveydenedistäminen jakautuu usealle eri alueelle. Yhteisenä tavoitteena on suojata ja parantaa väestön terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Suomen terveyspolitiikkaa linjaa Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. Ohjelmassa otetaan huomioon terveyden edistämisen monitasaisuus ja -muotoisuus, sekä terveydenedistämistoimien pitkäjänteisyys ja laaja-alainen yhteistyö eri hallinnonalojen ja toimijoiden välillä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 187–188.)

Liikunnan merkitys terveydenedistämiselle on suuri, koska liikunnalla voidaan tuottaa huomattavia terveyshyötyjä. Kuitenkaan kaikki liikuntaan liittyvä ei välttämättä ole terveyden edistämistä. Liikunnan katsotaan olevan osa terveydenedistämistä silloin, kun sillä pyritään ensisijaisesti parantamaan väestön terveydentilaa, toimintakykyä ja hyvinvointia. (Fogelholm ym. 2011, 189.)

Koulu on isossa roolissa lasten terveyden edistämisessä. Siellä kohdataan koko yhteisö ja nähdään yhteisön kasvu ja kehitys. Harri Vertio kuvaakin kirjassaan kouluyhteisöä koululaivaksi, jossa jokaisella on omat tehtävänsä. Näin laivan saa kulkemaan haluttuun suuntaan juuri sopivalla nopeudella. Laiva vie lapsia ja nuoria lapsuudesta aikuisuuteen. Yhteiskunta asettaa omat vaatimuksensa laivan kulun tielle. Koulun henkilökunta on vaikuttamassa laivan kulkuun ja halutessaan myös vanhemmat voivat vaikuttaa laivan kulun nopeuteen ja suuntaan. Rehtorin merkitys korostuu, jos joku putoaa tuosta laivan kyydistä. Laivalla opetaan merenkulusta, tuulista, luotta-

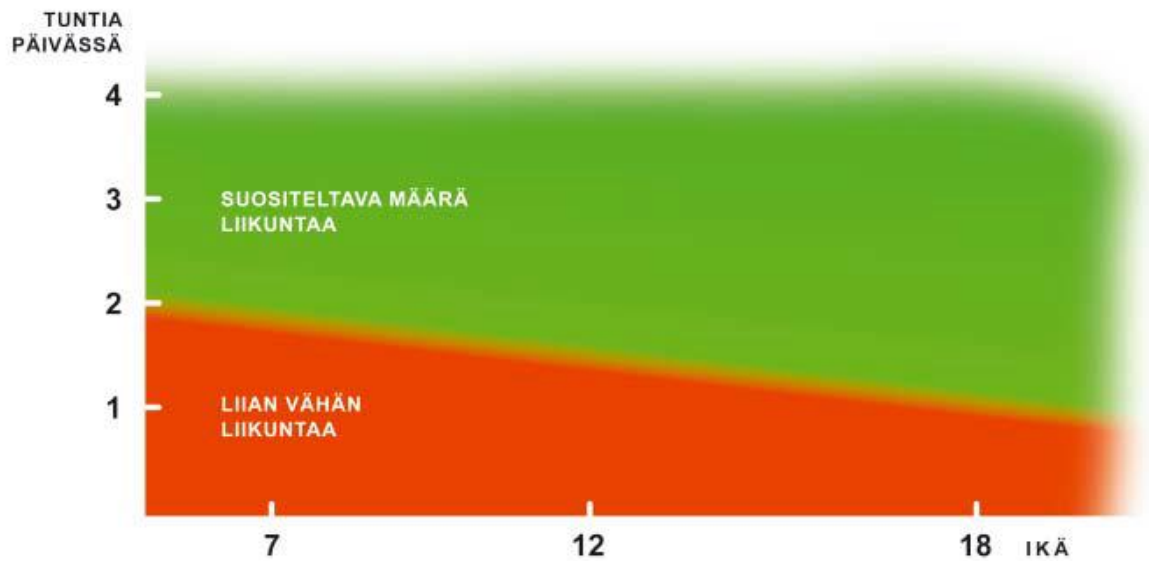
muksesta ja yhteistoiminnasta sekä jokaisen yksilön merkityksestä. Onhan tärkeää yhteisön toimintakyvyn ja terveyden kannalta, että jokainen meistä osaa huolehtia itsestään ja hakea apua tarvittaessa. (Vertio 2003, 97–98.)

2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille

Nuori Suomi ry kokosi yhteistyössä asiantuntijaryhmän kanssa ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille vuonna 2008 (Fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7–18-vuotiaille). Opetusministeriö on ollut mukana tukemassa suositusten laatimista. Liikuntasuositukset perustuvat työryhmän yhteiseen näkemykseen.

Lapsen terveyden, kehityksen ja hyvinvoinnin perusedellytys on liikunta ja liikkuminen. Kouluikäinen lapsi tarvitsee liikuntaa joka päivä. Minimimäärä lapsuusiässä (7–12 vuotta) fyysiselle aktiivisuudelle on kaksi tuntia päivässä, mutta suositeltavaa on liikkua useita tunteja päivässä. Terve lapsi osaa pitää tauon ja lopettaa, jos liikkuminen käy liian raskaaksi. Jos liikunta on liian yksipuolista tai liian pitkäjaksoista ja rasittavaa, voi se olla lapselle terveysriski. Riittävä palautumisaika, lepo ja uni ovat tärkeitä lapselle. (Heinonen ym. 2008, 18–19.)

Nuoruusiän (13–18 vuotta) liikuntasuositukset eroavat hieman lapsuusiän suosituksista. Nuoruusiässä päivittäisen liikunnan määrä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä, noin 1–1,5 tuntia päivässä. Toki myös nuoruusiässä suositeltavaa olisi liikkua useita tunteja päivässä. Nuoruusiässä moni on jo löytänyt itselle mielekkään harrastuksen ja kykenee itsenäiseenkin liikkumiseen. (Heinonen ym. 2008, 19.) Kuviossa 1 voidaan nähdä, että lapsen kasvaessa päivittäisen liikunnan suositeltava määrä hieman vähenee.



Kuvio 1. Lapsille suositeltava liikuntamäärä päivittäin (Heinonen ym. 2008, 17)

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES teki valtakunnallisen LAPS SUOMEN 3–12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuuden selvityksen vuonna 2001–2003. Siinä selvitettiin poikien ja tyttöjen liikunnan määrää ja laatua sekä liikunnan vuodenaika-, alueellista ja asuinpaikkavaihtelua. Tutkimukseen osallistui yli 5 000 lasta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 9–12-vuotiaat lapset liikkuvat keskimäärin 2 tuntia 27 minuuttia päivässä. Pojat liikkuvat päivittäin hieman enemmän kuin tytöt, ero oli noin 33 minuuttia. Koulumatkoja fyysisesti aktiivisella tavalla kulki 9–12-vuotiaista talvisin 57 %, sekä syksyisin ja keväisin 77 %. Liikunta oli vähäisintä syksyllä ja talvella. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 5.)

Lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää reippaita jaksoja liikuntaa, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä koostuu yleensä valveillaolon aikana suoritetuista lyhyehköistä suorituksista, jotka tehdään matalalla teholla. Paras hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet fyysisestä aktiivisuudesta tehdään 10 minuuttia kestävästä liikuntajaksoissa. Esimerkiksi välitunnit ovat tärkeässä roolissa lapsen liikkumisessa. Niiden aikana lapselle kertyy helposti tarvittava 10 minuutin liikuntajakso. (Heinonen ym. 2008, 19–20.)

Niin sanotun arkiliikunnan lisäksi on tärkeää, että lapselle kertyy päivän aikana myös tehokasta ja rasittavaa liikuntaa. Tällöin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät huomattavasti. Tällaisella tehokkaalla liikunnalla kestävyyskunto kehittyy ja vaikutukset eli-

mistöön ja terveyteen ovat voimakkaampia kuin verrattuna kevyeen liikuntaan. Vain harva lapsi ja nuori saa arkiliikunnassaan sykkeen nousemaan tarpeeksi tehokkaasti. Siksi onkin tärkeää, että lapsi löytää tehokasta aktiviteettia tarjoavan liikuntaharrastuksen. (Heinonen ym. 2008, 20.) UKK-instituutti on yhdessä Nuori Suomi ry:n kanssa luonut 13–18-vuotiaille nuorille suositusten pohjalta oman liikuntapiirakan (Kuvio 2.). Liikuntapiirakkaa on käytetty myös aikuisilla ja se on ulkonäöllisesti samankaltainen lasten liikuntapiirakan kanssa. Molemmissa liikuntapiirakoissa on tarkoituksena kiteyttää liikuntasuosituksat yksinkertaiseen kuvalliseen muotoon.



Kuvio 2. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille (UKK-instituutti ja Nuori Suomi Ry)

SLU (Suomen liikunta ja urheilu), Nuori Suomi, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki toteuttavat yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa neljän vuoden välein Kansallisen liikuntatutkimuksen. Viimeisin tutkimus toteutettiin vuonna 2009–2010. Kyselyyn osallistui 5 505 lasta ja nuorta, iältään 13–18-vuotiaita. Tutkimuksessa selvisi, että 92 % vastaajista harrasti urheilua. Urheilua harrasti 7–11-vuotiaista 93 % ja 12 – 14 -vuotiaista 94 %. Urheilun harrastaminen väheni 15–18 -vuotiailla; heistä 91 % harrasti urheilua. Suosituimmiksi urheilulajeiksi tutkimuksessa osoittautui jalkapallo, pyöräily ja uinti, kun taas tanssi, ratsastus ja kuntosaliharjoittelu jäivät listan häntäpäähän. Vastanneista suurin osa harrasti urheilulajiaan omatoimisesti kavereiden kanssa, vaikkakaan ero urheiluseurassa harrastajiin ei ollut suuri (5 %). Vähiten osallistuttiin koulun omiin urheilukerhoihin (13 %). Urheiluseurassa harrastajien ikäjakama osoittaa selvästi että urheiluseuratoiminta vähenee lapsen varttuessa; kun 7–14 -vuotiaista 54–56 % harrasti lajiaan urheiluseurassa, 15–18-vuotiaista vastaava luku oli vain 34 %. Lapsilla ja nuorilla olisi halukkuutta urheiluseuratoimintaan: kysyttäessä halukkuutta urheiluseurassa harrastami-

seen niiltä lapsilta, jotka eivät vielä kuuluneet seuraan, 46 % osoitti olevansa kiinnostunut seuratoiminnasta. Näistä vastaajista suurin osa haluaisi harrastaa jalkapalloa. Syytä siihen, miksi lapset eivät harrasta lajia urheiluseurassa, ei kysely vastaa.

Lasten tulisi välttää pitkiä istumisjaksoja. Nykypäivänä valitettavasti viihdemedia vie suuren osan lasten vapaa-ajasta ja iso osa lapsista ja nuorista viettää jopa 8 tuntia päivästä television, tietokoneen ja muiden pelien äärellä. On selvää, että näin pitkät jaksot vaikuttavat liikunnan vähenemiseen lasten elämässä. Markkinoille on tosin tullut uutena innovaationa erilaisia tietokonepelejä, joiden toiminta perustuu liikkumiseen. Nämä pelit ovat toki fyysisen aktiivisuuden kannalta parempia kuin perinteiset tietokonepelit. (Heinonen ym. 2008, 23–24.)

Liikunta on yksi tärkeimmistä tekijöistä terveyden, hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta, mutta ei tietenkään ainoa tekijä. Terveellinen ruokavalio, riittävä lepo ja uni ovat myös merkittäviä tekijöitä lapsen ja nuoren hyvinvoinnin kannalta. Terveelliseen ruokavalioon kuuluvat viisi ateriaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Näiden aterioiden tulisi nykysuositusten mukaan sisältää runsaasti hedelmiä ja kasviksia, vähintään puoli kiloa päivässä. Jotta lapsi ja nuori palautuu päivän tapahtumista ja liikkumisesta, tarvitsee hän vähintään kahdeksan tuntia lepoa ja unta. Unen laatuun vaikuttavat monet tekijät ja liikunta on yksi niistä tekijöistä. Rankka liikuntasuoritus ennen nukkumaanmenoa voi häiritä nukahtamista ja unen laatua. Lapsen ja nuoren liikuntaharrastusta suunnitellessa kannattaakin huomioida myös unen ja levon tärkeys. (Heinonen ym. 2008, 25–26.)

2.4 Terveysliikunta ja terveystoiminnan suositukset

Terveystoiminnaksi luokitellaan sellaisen fyysisen aktiivisuuden muodot, joilla on positiivisia vaikutuksia terveyteen. Ominaista terveystoiminnalle on säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. Kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa on silloin, kun sen aikana hengästyy jonkin verran, mutta pystyy puhumaan. Hyvä terveystoiminta antaa edellytykset selviytyä arjen päivittäisistä toiminnoista. Aerobinen ja motorinen kunto, lihasvoima, lihaskestävyys ja tuki- ja liikuntaelimestön kunto ovat hyvän terveystoiminnan perusta. (Suni & Taulaniemi 2004.)

Terveystoiminnan paikalliset suositukset pohjautuvat ajatukseen, jossa jokaiselle kuntalaiselle suotaisiin mahdollisuus jokapäiväiseen liikkumiseen. Liikuntapaikkojen pi-

täisi olla helposti saavutettavissa sekä turvallisessa ympäristössä. Liikuntalaki velvoittaa kuntaa luomaan edellytyksiä kuntalaisten liikunnan harrastamiselle huomioiden kaikki käyttäjäryhmät. (Suomen Sydänliitto ry & UKK-insituutti 2000, 5.)

Liikuntalaissa käsitellään myös lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukemista liikunnan avulla sekä koko väestön hyvinvoinnin edistämistä. Paikallisilla terveysliikunnan suosituksilla koetetaan motivoida kuntaa toimimaan terveysliikunnan hyväksi. Suosituksia tekemässä ovat olleet myös opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja sosiaali- ja terveysministeriö (STM) yhteisen Kunnossa kaiken ikää - ohjelman tuloksien avulla. Niiden tekemiseen on myös osallistunut yli 40 asiantuntijaa. Suosituksista hyötyvät erityisesti terveysliikuntapalveluiden tuottajat, kunnat ja perusterveydenhuolto. (Suomen Sydänliitto ry & UKK-insituutti 2000, 5.)

Liikunta on tärkeää kaikissa elämän vaiheissa. Lapselle ja nuorelle liikunta on apuna tukemassa kasvua ja kehitystä. Aikuisena liikunnalla pyritään ehkäisemään sairauksia ja ikääntyessä liikunnalla ylläpidetään toimintakykyä. Vanhuksena sillä koetetaan pidentää itsenäisen toimintakyvyn jaksoa. Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky lisääntyy fyysisen aktiivisuuden myötä. Liikunnasta saadut mielekkäät kokemukset ja liikuntataitojen harjaantuminen ovat erityisen tärkeitä lapsille ja nuorille. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, koska se tuo mukanaan positiivisia vaikutuksia terveyteen. (Suomen Sydänliitto ry & UKK-insituutti 2000, 7.)

Terveysliikunnan palveluita tuottavilla tahoilla on tärkeä rooli. Heidän tulisi erityisesti huomioida ne ihmiset, jotka ovat unohtaneet liikunnan ilon eikä liikunta kuulu päivärytmiin. Tuottamalla terveysliikuntaa tulisi myös pyrkiä vähentämään väestöryhmien ja asuinalueiden terveyseroja. (Suomen Sydänliitto ry & UKK-insituutti 2000, 9.)

Lasten ja nuorten kohdalla suositus tarkoittaa lyhyitä ja turvallisia koulumatkoja. Lapsille ja nuorille tulisi luoda koulu- ja asuinympäristö, joka suosii liikkumista. Koulupäivään tulisi sisällyttää myös riittävästi liikunnallisia osuuksia. Lapsille tulisi suoda mahdollisuudet liikunnallisiin leikkeihin päivähoitossa sekä kerho- ja harrastetoiminnassa. (Suomen Sydänliitto ry & UKK-insituutti 2000, 12.)

2.5 Liikunnan vaikutukset kehitykseen ja terveyteen

Liikunta vaikuttaa lapsen fyysiseen, motoriseen ja kognitiiviseen kasvuun ja kehitykseen. Liikunnalla voidaan myös tukea lapsen sosiaalista ja eettistä kasvua. Oikeanlaisella liikunnalla voidaan tukea lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä monin eri tavoin.

Lapsen kasvun alkuvaiheessa muutokset tapahtuvat lähinnä solujen kasvuna, vartalon ja pään kehittymisenä sekä raajojen pituuskasvuna. Murrosikää kohti mentäessä kasvupyrähdys on nopeaa. Tällöin vartalo, sisäelimet ja lihakset muuttuvat nopeasti. Liikunta ja sen kuormittavuus eivät tiettävästi ole haitallista kasvuille ja kehitykselle, mutta liian rankka ja kuormittava liikunta voi hidastaa murrosiän kasvua ja kasvupyrähdystä. (Hakkarainen 2008, 55–56.)

Lasten maksimaaliseen hapenottokykyyn liikunnalla ei ole juurikaan vaikutusta, koska liikuntasuorituksen kestävät lyhyen aikaa. Tavallisimmatkin liikuntamuodot kuluttavat lapsilla enemmän energiaa kuin aikuisilla. Tästä syystä lapset väsyvät nopeasti. Fysiologisten eroavaisuuksien takia myös lasten ja nuorten anaerobinen teho on pienempi kuin aikuisten. (Kujala, Taimela & Vuori 2005, 150–151.) Hermoston kehitys voi hyötyä liikunnasta. Hermosolut vahvistuvat ja niiden toiminta tehostuu monipuolisista aisti- ja liikeärsykkeistä. Myös lihassolut tarvitsevat kasvaakseen säännöllistä ja riittävän kuormittavaa liikuntaa. (Hakkarainen 2008, 57.)

Lapsilla ja nuorilla liikunnan vaikutukset näkyvät esimerkiksi HDL-kolesterolipitoisuuden kasvuna. HDL-kolesterolin korkea pitoisuus auttaa ehkäisemään sydän- ja verisuonisairauksia. Liikkuvilla lapsilla on todettu olevan suurempi sokerinsietokyky kuin liikkumattomilla. Liikunnalla voidaan myös vaikuttaa verenpaineeseen alentavasti, vaikka lapsilla korkea verenpaine ei ole kovin yleistä. (Fogelholm ym. 2005, 165–168.) Lasten liikunta ei yleensä ole terveydelle haitallista. Joissakin urheilulajeissa on suurempi riski saada liikuntavammoja, joita kuitenkin pystytään välttämään suojavarusteilla. (Fogelholm ym. 2011, 84.)

Liikunnan positiiviset vaikutukset eivät rajoitu pelkästään fyysisiin tekijöihin vaan liikunta lisää myös henkistä hyvinvointia. Liikunnasta voi olla apua masennukseen, ahdistuneisuuteen, stressinsieto- ja älylliseen suorituskyykyyn. (Puhakainen 2001, 26.) Hyvät kokemukset liikunnasta auttavat luomaan positiivisen minäkuvan. Erilaiset joukkue- ja ryhmälajit antavat lapselle myös hyvät sosiaaliset taidot (Fogelholm ym. 2011, 82–84). Joukkuepeleissä myös lapsen moraalisuus ja solidaarisuus kehittyvät. Lapsi oppii toimimaan oman joukkueen ja ryhmän puolesta, noudattamaan yhteisiä sääntöjä ja luomaan toimintatapoja yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa (Arvonen 2007, 15).

Kouluissa annettava liikunnan opetus on erityisen tärkeää, koska se opastaa lapsia liikunnan harrastamiseen ja ymmärtämään liikunnan merkityksen terveyteen ja hyvin-

vointiin. Koulun liikunta ei ole pelkästään liikuntatunneilla tapahtuvaa toimintaa, vaan siihen kuuluvat myös välitunnit, koulumatkat, kerhot ja liikuntatapahtumat. Vaikka koululiikunnalla on tärkeä merkitys lapsen elämään, se ei kuitenkaan pelkästään riitä. Suositusten mukaan lasten tulisi harrastaa monipuolista liikuntaa päivittäin vähintään 1–2 tunnin ajan. (Tammelin 2008a, 13.)

3 LIIKKUMATTOMUUDEN TERVEYSRISKIT

Lasten liikkumattomuus, lihavuus ja vääränlaiset ruokailutottumukset ovat riskitekijöitä sairastua sydän- ja verisuoni-, sekä pitkäaikaissairauksiin aikuisiällä. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksien ja 2 tyypin diabeteksen riskitekijöitä. Liikunta ehkäisee myös lihavuutta. (Fogelholm & Vuori 2005, 165–168.)

3.1 Osteoporoosi

Luuston pituuskasvu määräytyy yksilöllisesti, mutta luun tiheyteen ja massaan vaikuttavat luuston kuormitus, ravintotottumukset ja elimistön hormonit. Luiden lisäksi myös nivelet, nivelsiteet ja jänteet tarvitsevat vahvistuakseen liikettä ja säännöllistä liikuntaa. (Hakkarainen 2008, 57–58.) Liikkumattomuus lapsena voi johtaa siihen, että luuston rakenne ja lujuus eivät kehity riittävästi. Tämä voi lisätä osteoporoosin riskiä aikuisena. (Fogelholm ym. 2011, 84.)

Osteoporoosi on yksi kansanterveydellinen uhka Suomessa. Yli 50 vuotiaista naisista 40 % ja miehistä 15 % saa osteoporoottisen murtuman elämänsä aikana. Suomessa osteoporoosia sairastavia on noin 400 000. Osteoporoosia sairastaessa luustoa menetetään tavallista nopeammin. Naisilla osteoporoosi on yleisempää kuin miehillä, koska naisilla on suurempi luuntiheys. Tästä syystä naisten on suurempi mahdollisuus saada murtumia ja he altistuvat luukadolle. Vaihdevuodet ovat myös yksi syy naisten luuston heikkenemiselle. (Iivanainen, Jauhiainen & Pikkarainen 2007, 619.) Osteoporoosi liittyy pääasiallisesti ikääntymiseen mutta se voi johtua myös muun muassa huonoista elintavoista tai tapaturmista. Yleensä osteoporoosi aiheuttaa ongelmia vasta, jos luu murtuu. (Fogelholm ym. 2011, 157.)

Liikunnalla voidaan ehkäistä osteoporoosia. Luustolle edullista liikuntaa on harrastaa koko luustoa monipuolisesti kuormittavaa liikuntaa. Liikunnan harrastaminen tulisi lisäksi olla pitkäaikaista ja säännöllistä. Suositeltavia luuliikuntamuotoja ovat esimerkiksi aerobic, jalkapallo, salibandy, tennis, ja sulkapallo. Lajeja tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Nuorten tyttöjen kohdalla on muistettava harjoittelun kohtuus ja huolehtia riittävästä ravinnon saannista, jotta kuukautiskierto ei häiriinny eikä paino laske liikaa. (Fogelholm ym. 2011, 157- 159.)

3.2 Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia sydän-, verenkierto- ja hengityselimistölle. Vaikka liikunta ei kasvata hengityselinten kokoa, hengitykseen osallistuvat lihakset hyötyvät liikunnasta. Liikunta edistää myös sydänlihaksen kasvua, supistusvoimaa ja iskutilavuutta. Verisuoniston tiheys ja säätelykyky voivat kehittyä liikunnan avulla. (Hakkarainen 2008, 58.) Huolimatta siitä, että sydän- ja verisuonisairaudet eivät ole yleisiä kouluikäisillä, on mahdollista, että niiden esiasteet alkavat kehittyä jo lapsuudessa (Heikinaro–Johansson & Huovinen 2007, 43).

Kohonnut verenpaine johtuu siitä, että valtimoiden sisäinen paine verenkierrossa on suurentunut. Elintapoja, jotka nostattavat verenpainetta ovat esimerkiksi vähäinen liikunta, runsas ruokasuolan ja alkoholin käyttö ja liikapaino. Kohonneella verenpainella on suora yhteys sepelvaltimotaudin syntyyn. (Fogelholm ym. 2011, 131.)

Liikunnalla ja ravinnolla voidaan vaikuttaa kohonneeseen verenpaineeseen. Liikunta-harjoittelututkimuksissa kestävyystyypisellä liikunnalla on ollut alentava vaikutus verenpaineeseen. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan ihmisillä, joilla on lievästi tai kohtalaisesti kohonnut verenpaine, suositellaan jonkin verran hikoilua aiheuttavaa kestävyysliikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä. (Fogelholm ym. 2011, 132–135.)

Sepelvaltimosairaudessa sydämen omat valtimot ahtautuvat. Sepelvaltimotauti on yleisin kuolinsyy; 25 % kaikista kuolemista on sepelvaltimotaudin aiheuttamia. Liikunnalla voidaan ehkäistä sepelvaltimotaudin syntyä. Sydänpotilaille liikunnan vaikutukset näkyvät myös nopeampana palautumisena sairauden akuutista vaiheesta ja hoidoista, fyysisen kunnon palautumisena sekä positiiviset vaikutukset pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin. (Fogelholm ym. 2011, 139 – 143.)

3.3 Lihavuus

Viimeisen 25 vuoden aikana lasten ja nuorten liikapaino on kaksinkertaistunut. Lihavuus lapsena johtaa yleensä lihavuuteen aikuisena. Vyötärölle kertyvä rasva on erityisen haitallista terveydelle. Lihavuus lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, II-typin diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen, rintasyöpään ja paksusuolensyöpään. Lihavuuden ja laihuuden osoittimenä käytetään painoindeksiä (BMI: Body Mass Index), joka saadaan jakamalla kehon paino pituuden neliöllä. Yli 30 painoindeksiä kutsutaan lihavuudeksi. Yli 25 oleva BMI on selvä terveydellinen

vaara. Lasten ja nuorten kohdalla lihavuutta arvioidaan pituus- ja painokäyrillä. BMI:tä voidaan käyttää pituuskasvun pysähtymistä. (Fogelholm & Vuori 2005, 82–85.)

Kouluissa tehtyjen kyselyiden ja kuntotestien mukaan lasten ja nuorten fyysinen kunto on viimeisten vuosikymmenien aikana heikentynyt. Myös ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on kasvanut rajusti; 7-18 vuotiaista lapsista ja nuorista jopa 25 % on ylipainoisia tai lihavia. (Tammelin 2008, 14.) Suomessa, niin kuin muissakin Euroopan maissa, uskotaan lihavuuden lisääntymisen syynä olevan fyysisen aktiivisuuden väheneminen. Etenkin arkiaskareet ja työ ovat muuttuneet kevyimmiksi eikä energiaa kulu niissä enää yhtä paljon kuin ennen. Tekniikka on tuonut myös oman helppotuksensa työntekoon. Samat tekijät kuin aikuisillakin vaikuttavat myös lapsien energian kulutukseen. Konsoli- ja tietokonepelit ovat syrjäyttäneet fyysistä aktiivisuutta vaativat pelit ja leikit. (Fogelholm & Vuori 2005, 86–87.)

Liian vähäinen yöuni altistaa myös lapsen lihomiselle. Lapsen lihomisen syitä on turha etsiä aineenvaihdunnansairauksista tai synnynnäisistä oireyhtymistä, koska lihominen harvoin niistä johtuu. Aineenvaihduntasairaus näkyy lapsen pituuskasvun pysähtymisenä tai hidastumisena ja synnynnäinen oireyhtymä voivat näkyä poikkeavina piirteinä tai kehitysviivästymänä. Tärkeää lapsen lihavuuden hoitamisessa ei kuitenkaan ole syiden etsiminen vaan keinojen keksiminen painonhallinnan suhteen. (Ihanainen, Kalavainen, Nuutinen & Päättälä 2008, 5–6.)

Liikunta auttaa painonhallinnassa, mutta sillä voi parantaa elämän laatua, vähentää sairauksia ja jopa pidentämään elinikää. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että 50 ikävuoden jälkeen liikuntaa harrastavat naiset ovat paremmassa kunnossa kuin 20 vuotta nuoremmat kanssasarensa, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tällöin he myös elävät pitempään. Miesten kohdalla on todettu, että liikunnallisen elämäntavan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Tutkimusten mukaan viiden vuoden aikana kuntoaan kohentaneiden keski-ikäisten miesten kuolleisuus oli 44 % alhaisempi kuin liikuntaa harrastamattomien miesten. Liikunnalla saa voimia nykyhetkeen ja positiivisia vaikutuksia tulevaisuuteen. Liikunnalla voidaan vahvistaa myös sydämen ja luuston terveyttä. (Calder, Kangasniemi, & Simonen 2001, 106.)

Jotta ihminen laihtuu, hänen pitää syödä vähemmän kuin kuluttaa. Liikunta osana painonhallintaa on tärkeää, koska usein liikuntaa harrastamattomat laihduttajat lihoavat jonkin ajan kuluttua. Pelkällä ruokavaliolla laihduttaminen vähentää rasvatonta lihaskudosta, kun taas liikunnan yhdistäminen kevyeen ruokavalion auttaa vähentä-

mään rasvattoman lihaskudoksen poistumista. Tällöin vartalo kiinteytyy ja aineenvaihdunta vilkastuu. (Calder ym. 2011, 70–71.) Lasten painonhallinnassa on kuitenkin muistettava, ettei siihen päde samat periaatteet kuin aikuisilla. Tärkeintä on, että lapsen painonhallintaa käsitellään mieluummin terveys- kuin painokeskeisesti. On tärkeää, että koko perhe saa ohjausta ruokavalion, liikunnan ja elämäntapojen muutoksiin. Terveellinen ruokavalio ja riittävä fyysinen aktiivisuus ovat keskeisimmät tekijät lasten painonhallinnassa. (Duodecim ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry 2005.)

3.4 Diabetes

Diabetesta sairastavalla veren glukoosipitoisuus on pysyvästi suurentunut. Diabetesta on kahta eri muotoa. I-typin diabetes, jossa insuliinia ei enää erity haiman soluisista, ja II-typin diabetes, jossa haima tuottaa insuliinia, mutta ei pysty siirtämään glukoosia soluihin. Yleensä diabeetikolla on ongelmia myös veren sokeritasapainossa, rasva- arvoissa, hyyttymistekijöitä ja verenpaineessa. (Calder ym. 2001, 301.)

Diabeteksen vaara tekijöitä ovat esimerkiksi keskivartalolihavuus, liikunnan vähäisyys, sukurasitteena diabetes, kohonnut verenpaine, tupakointi ja rasvainen ruokavalio (Calder ym. 2001, 301). Diabetesta voidaan ehkäistä syömällä ja elämällä terveellisesti sekä liikunnan avulla. I-typin diabetes alkaa jo lapsena tai nuorena, eikä tähän diabeteksen muotoon voida vaikuttaa niin hyvin elintavoilla kuin II-typin diabetekseen. (Fogelholm ym. 2011, 98) Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa ja ylläpitää terveyttä. Liikunnalla on myös edullisia vaikutuksia sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, verenpaineeseen ja insuliiniresistenssin vähenemiseen. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi hiihto, pyöräily ja uinti. Liikuntaa tulisi harrastaa useita kertoja viikossa. (Calder ym. 2011, 304.)

4 LIIKUNTAAN MOTIVOIVAT TEKIJÄT

Liikunnalla on todistetusti positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Lapset ja nuoret tarvitsevat tiedon lisäksi myös paljon muita motivoivia tekijöitä liikunnasta innostumiseen. Lapset eivät useinkaan mieti liikunnan päämääriä syvällisesti vaan nauttivat liikkumisesta ja ystävien kanssa olemisesta. (Puhakainen 2001, 20.)

4.1 Liikkujan motivaatio

Jotta lapsi pystyisi omaksumaan liikunnan osaksi jokapäiväistä elämää, tarvitaan siihen monia eri vaiheita. Tässä prosessissa koulu on tärkeässä asemassa. Koulussa lapsi oppii liikuntataitoja, saa tietoa, kokeilee erilaisia liikuntamuotoja ja saa positiivista ja kannustavaa palautetta, joka auttaa motivaation löytymiseen. On huomattu, että koulujen liikuntahankkeilla on suuri vaikutus lasten liikunnan edistämiseksi. (Tammelin 2008b, 47.)

Liikkumisen mielekkyys riippuu paljon liikkujan motivaatiosta. Motivaatiota on sisäistä ja ulkoista. Sisäinen motivaatio kertoo sitoutumisesta liikkumiseen ja harrastamiseen. Liikkuja liikkuu ja harrastaa itsensä vuoksi, koska siitä saa iloa ja se tuntuu kivalta. Lapsia ohjaavien tahojen tulisi vahvistaa lasten sisäistä motivaatiota. Liikuntakerhoissa vallitseva ilmapiiriin olisi tuettava lasta hänen kokemaa pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Kataja & Sääkslahti 2009, 11.)

Jotta sisäinen motivaatio heräisi, tarvitaan lapsen uskoa omiin kykyihinsä. Pätevyyskokeminen on yhteydessä tavoitesuuntautuneisuuteen, joka on joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuutta. Edistyminen omissa taidoissaan, yrittäminen tai uuden suoritustekniikan oppiminen on merkki tehtäväsuuntautuneisuuden onnistumisesta. Toisaalta toisen voittaminen ja parhaan lopputuloksen saaminen kertoo lapsesta joka on kilpailusuuntautunut. Hän nauttii myös, jos saavuttaa halutut tulokset muita pienemmällä panostuksella. (Kataja & Sääkslahti 2009, 11.)

Lapset liikkuvat enemmän kuin nuoret eli liikunta-aktiivisuuden on huomattu vähenevän iän myötä. Fyysinen aktiivisuus ja muun muassa kilpaurheilun harrastaminen vähenee murrosiän myötä. (Fogelholm ym. 2011, 77.) Pojat liikkuvat yleensä enemmän kuin tytöt, mutta iän myötä tämä sukupuoli ero pienenee (Tammelin 2008b, 48).

LAPS SUOMEN -tutkimuksen tuloksista selviää, että 9–12-vuotiaista 52 % osallistui urheiluseura toimintaan ainakin joskus, ja vähintään kerran viikossa 49 %. Aktiivisesti, neljä kertaa viikossa tai useammin, urheiluseurassa harrasti 9 % lapsista. Tutkimuksessa huomattiin, että urheiluseura harrastamisessa oli eroja eri ikäluokissa. Kun 9 – vuotiaista harrasti urheiluseurassa liikuntaa 44 %, 12-vuotiailla luku oli korkeampi, 54 %. Iän myötä myös poikien ja tyttöjen välille syntyi eroja. Tyttöillä liikunta lisääntyi tasaisesti iän mukana, mutta pojilla liikunnan lisääntyminen taittui 11-vuotiaana. (Nupponen ym. 2010, 121.)

4.2 Vanhempien rooli

Vanhemmat ja huoltajat ovat roolimalleja lapsilleen. Vanhempien kiinnostus liikkumiseen rohkaisee lapsia liikkumaan. Vanhemmat voivat rohkaista, avustaa ja kannustaa lastaan liikkumaan monin eri keinoin. Tarjoamalla eri liikuntalajeja lapsi voi löytää itseään kiinnostavan harrastuksen. Myös välineiden ja varusteiden hankkiminen ovat osa harrastuksen tukemista. Vanhemmat voivat tukea myös arkiliikunnan merkitystä; jos välimatkat eivät ole ylivoimaisen pitkiä, kyyditsemisen sijaan lasta voidaan kannustaa liikkumaan koulu- ja harrastusmatkat kävellen tai pyöräillen. (Karvinen 2008, 42.)

Vanhempien omilla liikuntatottumuksilla on vaikutus lapsien liikkumiseen. Jos vanhemmat ovat aktiivisia liikkumaan, se vaikuttaa myönteisesti myös heidän lapsiensa liikunta-aktiivisuuteen. Vanhemmat voivat myös vaikuttaa lapsiensa liikuntaan monella muulla tavalla. Motivointi, positiivinen palaute, ohjeistaminen ja opettaminen, harrastusten rahoittaminen ja harrastuksiin kuljettaminen ovat myös tärkeitä seikkoja liikunta-aktiivisuudelle. (Tammelin 2008b, 48–49.)

Viihdemedian käytön rajoittaminen on nykypäivänä tärkeä tehtävä vanhemmille. Vanhempien kannattaa yhdessä lapsen kanssa sopia rajat ja ajat tietokoneen, television ja videopelien käytölle. Sopiva aika viihdemedian käytölle on noin kaksi tuntia päivässä ja sekin tulisi rajata päättymään vähintään puolta tuntia ennen nukkumaan menoa. Näin varmistetaan hyvä ja rauhallinen uni. (Karvinen 2008, 42.)

Joskus perheen sosiaalinen asema ja asuinpaikkakunta voivat vaikuttaa lasten liikunta-aktiivisuuteen. Haja-asutusalueilla urheiluseurojen järjestämään liikuntaan ei osallistuta yhtä paljon kuin kaupungeissa. Perheen taloudellinen tilanne voi määrittää, voiko lapsi osallistua maksullisiin liikuntaharrastuksiin. (Tammelin 2008b, 49.) Lapsen ja nuoren tulisi voida osallistua ja harrastaa lajia, josta hän pitää. Harrastaminen ei

saisi olla riippuvainen vanhempien maksukyvystä. Taloudellisen tasa- arvon saavuttamiseksi hyvinvointi valtiomme on tehtävä töitä poliittisella tasolla ja yhteistyötä päättäjien kesken. (Koivisto 2005, 17.)

Liikunta-aktiivisuuteen voi vaikuttaa myös vuodenaika. Keväällä liikutaan keskimääräisesti enemmän kuin talvi- ja syysaikaan. (Tammelin 2008b, 49.) LAPS SUOMEN - tutkimuksessa selvisi, että 9–12-vuotiailla liikunnan määrä oli syksyllä ja talvella keskimäärin puoli tuntia vähäisempää päivässä kuin kesällä. (Nupponen ym. 2010, 143).

4.3 Koulujen rooli

Koululla on suuri rooli lasten ja nuorten jokapäiväisen liikunnan toteuttamiseen. Koululiikunnan merkitys korostuu koululaisten terveydenedistäjänä vaikka merkittävimmät terveysvaikutukset tulevat esille vasta aikuisuudessa. Kokemukset koululiikunnasta heijastuvat tulevaisuuteen; liikkuva lapsi on usein myös liikkuva aikuinen. (Mertaniemi & Miettinen 1998.) Opetussuunnitelmissa olisi tärkeää huomioida liikunta entistä paremmin ja lisätä yhteisten liikuntatuntien määrää jokaisella luokka-asteella. Myös liikunnan valinnaistuntien tarjontaa olisi syytä lisätä ja monipuolistaa. Koulun täytyisi kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan ja panostaa hyvinvointiin. Oppilaille pitäisi tarjota mahdollisuus liikkumiseen koulupäivän aikana ja innostaa erilaisiin liikuntamuotoihin. Myös erilaiset liikuntatapahtumat, kerhot ja kampanjat kouluissa olisivat hyvä kannustus oppilaille. (Karvinen 2008, 34–35.)

Jokaisella lapsella on oikeus liikuntaan terveydentilasta huolimatta. Opettajalla on velvollisuus tarjota korvaavia liikuntamuotoja niitä tarvitseville lapsille. On kuitenkin sairauksia ja terveysongelmia, jotka voivat estää lasta osallistumasta liikuntatunneille. Tällaisia ovat esimerkiksi selkävaivat, astma, allergia, lihavuus, diabetes ja epilepsia. Tällöin rehtori voi antaa lapselle vapauttavan päätöksen koululiikunnasta. (Kujala ym. 2005, 163.)

Liikunnan opettajien täytyy olla päteviä työhönsä. Vuonna 2002 arvioitiin, että 20 % peruskouluissa liikuntaa opettavista opettajista ei ollut liikunnan opettajakoulutusta, ja 15 % oli kokonaan vailla minkäänlaista opettajakoulutusta. Koulutusta ja lisäkoulutusta olisi siis tarpeen lisätä. Liikunnan opettajalla on suuri rooli saada lapset innostumaan liikkumisesta ja saada oppilaat ymmärtämään liikunnan tärkeyden ja merkityksen. (Karvinen 2008, 36–39.)

Turvallinen ja asianmukainen liikuntaympäristö on keskeinen lähtökohta koululaisten liikkumiseen. Koulun on pystyttävä tarjoamaan oppilailleen jokaisena vuodenaikana turvallinen, riittävän suuri ja viihtyisä alue väli- ja liikuntatunteja varten. Myös liikuntavälineiden on oltava asianmukaisessa kunnossa kaikenikäisille oppilaille. (Karvinen 2008, 36.)

4.4 Kouluterveydenhuollon rooli

Kouluterveydenhuollolla on vastuu lasten ja nuorten terveyden edistämisestä. Kouluterveydenhuollossa tulisi seurata liikunnan määrää ja laatua jokaisen oppilaan kohdalla yksilöllisesti koko kouluiän ajan. Liikunnan ohella myös ravitsemustilanteen seuranta on tärkeää. Vanhempien ja opettajien rinnalla myös kouluterveydenhuollolla on vastuu opastaa ja kannustaa lapsia liikkumaan. (Karvinen 2008, 40.)

Kouluterveydenhuollon tulisi huolehtia oppilaiden terveistä elämäntavoista ja tukea heidän kasvuaan ja kehitystään. Tässä korostuu voimakkaasti ennalta ehkäisevä toiminta. Kouluterveydenhuollon vahvuutena on, että se tavoittaa monet nuoret ja lapset useasti. Kouluterveydenhuollon seurantaan kuuluvat muun muassa koulun fyysiset olosuhteet, kouluruokailu ja koululiikunta. Sen tehtävä on myös huolehtia kouluyhteisön terveydestä. Jokaiselle oppilaalle luodaan koulun alkaessa henkilökohmainen kouluterveydenhuollonsuunnitelma. Kouluterveydenhuolto pyrkii määräaikaistarkastuksilla ja seulontatutkimuksilla löytämään oppilaista terveydellisiä riskitekijöitä. Kouluterveydenhuolto osallistuu myös muuhun oppilastyöhön. Sen merkitys korostuu myös terveystiedon jakamisessa. Sillä on tärkeä merkitys oppilaiden terveyden edistämässä. (Ala-Laurila, Krogus, Laakso, Pietiäinen & Terho 2002, 18–22.)

Sosiaali- ja terveystalveluiden tarvetta voisi vähentää, jos lasten kasvun ja kehityksen sekä terveydenasiantuntemuksen yhdistäisi oppilaiden opetukseen. Tällöin täytyisi huolehtia myös koulun työprosessien uudelleen organisoinnista. Kouluyhteisön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on kuntien ja koulujen vastuulla. Uusia työtapoja ja -menetelmiä luomalla voidaan kehittää perinteistä kouluyhteisöä. Kouluyhteisön terveyden edistämistä voidaan rikastuttaa työyhteisön hyvinvoinnista saaduilla tiedoilla. Moniammatillinen näkemys onkin suurin haaste kouluyhteisölle. Lapsuusiän terveys näkyy suoraan aikuisiän terveydessä ja hyvinvoinnissa. Aikuisten terveys näkyy suoraan kunnan sosiaali- ja terveystalveluiden kuormittumisella. (Ala-Laurila ym. 2002, 91–93.)

4.5 Turvallinen liikuntaympäristö

Suomessa on arviolta noin 30 000 liikuntapaikkaa. Kunnat ovat rakentaneet ja ylläpitäneet noin 75 prosenttia näistä liikuntapaikoista. Yksityisiä liikuntapaikkoja löytyy yleensä suurista kaupungeista ja taajamista (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Liikuntaympäristöllä on suuri merkitys lasten liikkumisen mahdollistamiseksi. Parhaimmillaan tarkoituksenmukainen ympäristö tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Lasta tukeva ympäristö koostuu kodista, koulusta ja lähiympäristöstä. Tämä verkosto laajenee lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Verkoston laajenemista tukee turvallinen ja lapsiystävällinen toimintaympäristö. Pysyvyys, monipuolisuus ja aikuisten läsnäolo ovat edellytyksenä tällaiselle ympäristölle. (Horelli ym. 2002, 14–18.)

Monipuolinen liikuntaympäristö palvelee erilaisia käyttäjäryhmiä ja tarjoaa haasteita kaikenikäisille lapsille. Kodin ja koulun ympäristöllä on suuri merkitys lasten liikkumisen kannalta. (Horelli ym. 2002, 17–19.) Kunnan pitää huolehtia riittävästä liikunta mahdollisuuksista, jotta ihmiset voisivat omaksua liikunnallisen elämäntavan. Kuntien tulisi sisällyttää hyvinvointiohjelmaan liikunnan tärkeys ja sen merkitys ihmisen hyvinvoinnille. (Koivisto 2005, 13.)

Suunniteltaessa urheilu- ja liikuntapaikkoja olisi tärkeää ottaa huomioon myös lapset, koska he ovat suuri käyttäjäryhmä. Yhteistyö lasten ja heidän kanssa toimivien tahojen välillä auttaa luomaan lapsille ja nuorille sopivan ja kehitystä tukevan ympäristön. Liikuntapaikan suunnittelussa on onnistuttu, kun se on lapsen kokoinen ja näköinen. Kun paikka sijaitsee lapsen lähiympäristössä ja tuttujen reittien varrella, lapsi osaa kulkea sinne itsenäisesti. Paikan on oltava turvallisesti haasteellinen, joka motivoi ja houkuttelee lasta liikkumaan. Paikkaa on voitava hyödyntää ympärivuotisesti. (Horelli ym. 2002, 33–42.)

Liikuntalain mukaan liikuntapaikkojen täytyy palvella mahdollisimman useita väestöryhmiä. Liikuntapaikkojen pitäisi palvella erityisesti aikuisia, koska heille liikkuminen on yleensä omaehtoista. Kuntien täytyisikin huolehtia esimerkiksi uimahallien kunnosta, luontopoluista ja kevyen liikenteen väylistä. Maaseudulla sijaitsevilla kunnissa liikunnan harrastaminen on vähäisempää. Tämä selviää kansallisesta liikuntatutkimuksesta (2001 - 2002). Maaseudulla asuvat kokevat liikuntamahdollisuutensa huonoiksi, mikä selviää terveysliikunta kyselystä. (Koivisto 2005, 13)

Liikuntasosiologi Hannu Itkosen mukaan syrjä-Suomesta puuttuu liikuntahallinto täysin tai se on heikko. Kansalaisjärjestö on enintään pienimuotoista. Väli-Suomen pienissä kaupungeissa ja suurissa kunnissa edellytykset ovat hyvät; liikuntapalveluita tarjoavat kunta, järjestöt ja kaupalliset markkinavetopalvelut. Ruuhka-Suomessa, suurimmissa kaupungeissa ja pääkaupunkiseudulla on puutetta sekä edullisista tiloista että ohjaajista ja valmentajista. Kun maaseudulla resurssipula koskee erityisesti ikääntyviä, kohdistuu se suurkaupunkialueilla lapsiin, nuoriin ja syrjäytyneisiin. Maksukykyisille sen sijaan tarjotaan ruuhka-Suomessa monenlaisia liikuntamahdollisuuksia. (Koivisto 2005,13.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa tietoa lisäalmlaisten 5.–6.-luokkalaisten lasten liikuntatottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Selvitimme syitä siihen, miksi kohderyhmän lapset harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa kaupungin tarjoamissa liikuntapaikoissa. Tarkoituksena oli myös verrata, oliko kylä- ja kaupunkikoululaisten välillä eroa liikunnan harrastamisessa ja liikuntapaikkojen käytössä.

Tavoitteena oli tuoda toimeksiantajallemme tietoa siitä, tarjoaako kaupunki lapsille mielekästä liikunta-aktiiviteettia. Tutkimuksessamme 5.–6.-luokkalaisten saivat tuoda esille oman näkemyksensä ja kehittämissuhteituksensa, mikä on tärkeää lasten liikuntapaikkoja suunnitellessa. Toivottavasti kyselymme sai myös lapset pohtimaan omia liikuntatottumuksiaan ja liikunnan tärkeyttä hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Kuinka paljon 5.–6.-luokkalaisten lapset liikkuvat?
2. Mistä syistä lapset liikkuvat?
3. Onko liikunnan harrastamisessa tapahtunut muutoksia, ja jos on, miksi?
4. Kuinka paljon lapset käyttävät aikaa viihdemediaan?
5. Mitä mieltä lapset ovat lisäalmen harrastusmahdollisuuksista?
6. Onko liikunnan harrastamisessa eroja kylä- ja kaupunkikoulujen välillä?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Aloimme miettiä opinnäytetyön aihetta syksyllä 2009. Olimme lähdössä vaihto-opiskelemaan keväällä 2010, ja halusimme että löydämme aiheen ennen vaihtoon lähtöämme. Ehdimme esittää ideaseminaarimme ennen lähtöämme, ja tarkoituksena oli työstää opinnäytetyötä vaihdossa olo aikana.

Aihe opinnäytetyöhömmme löytyi oppilaitoksemme kautta. Vapaa-aika palvelukeskuk-sen johtaja Pekka Partanen oli ehdottanut opinnäytetyö aiheeksi lasten liikunnallisuus-tutkimista. Kiinnostuimme aiheesta, koska se on ajankohtainen ja tuleamme koh-taamaan sen haasteena työelämässä.

Aikataulumme myöhästyi alkuperäisestä suunnitelmasta. Suunnitelman esitimme helmikuussa 2012, jonka jälkeen opinnäytetyömme on edistynyt todella nopeasti. Tutkimuslupaa haimme lisälmen kaupungin sivistystoimen johtajalta Kirsi-Tiina Iko-selta. Lupa myönnettiin helmikuussa 2012 (Liite 3).

6.2 Tutkimusmenetelmä

Käytimme opinnäytetyössämme kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tämä tutkimustapa vastaa kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Määrällisessä tutkimuksessa kuvataan muuttujien välisiä suhteita ja eroja. Muuttujalla tarkoitetaan esimerkiksi henkilöä koskevaa asiaa tai ominaisuutta kuten ikää, suku-puolta tai mielipidettä. Tietoa tutkimukseen kerätään mittareilla. Niitä ovat kysely-, haastattelu- ja havainnointilomakkeet. (Vilkkä 2007, 13–14.) Käytimme opinnäyte-työssämme kvantitatiivista menetelmää, koska siten saimme toteutettua kyselyn suu-relle otokselle ja saimme luotettavamman tuloksen.

Määrällisessä tutkimuksessa etsitään syy–seuraus -suhteita eli kausaalisuhteita. Ta-voitteena on siis löytää lainalaisuus, joka selittää näitä suhteita. Lainalaisuudella tar-koitetaan aineistossa esiin nousevia säännönmukaisuuksia, jotka puolestaan kerto-vat, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa, ja todistavat, mistä jokin ilmiö johtuu. (Vilk-ka 2007, 23.)

Teorialla on suuri merkitys määrällisessä tutkimuksessa. Tutkimusprosessissa ede-tään teoriasta käytäntöön, ja mitattavat asiat muodostetaan yleensä teoriasta. Tutki-

muksella selitetään, uudistetaan tai täsmennetään aiempia teorioita ja käsitteitä. (Vilkkä 2007, 24.) Käytimme teorialiedon etsimiseen runsaasti aikaa ja oli haasteellista rajata kaikki löytämämme tieto tiiviimmäksi kokonaisuudeksi.

Tutkijan on muistettava tutkimusraporttia kirjoittaessaan, että hän voi kirjoittaa vain sellaisia asioita, jotka eivät riko tutkittaville annettua lupasta luottamuksellisuudesta, vaitiolosta ja salassapidosta. On tärkeää, että tutkittavat pysyvät tuntemattomina. (Vilkkä 2007, 164.) Tutkija ei saa levittää ihmisten henkilökohtaisia asioita ja tietoja muille. Tutkittavan suostumus tutkimukseen on myös eräänlainen luottamuslause. Tutkijan on tuotava ilmi, kenelle hän tutkittavia tietoja antaa. Tutkijan luottamusta tutkittaviin ja päinvastoin on myös määritelty laissa. (Mäkinen 2009, 115–116.)

Tutkijan tulee säilyttää tutkittavien anonymiteetti. Siitä voi joissain tapauksissa olla hyötyäkin tutkimukselle, koska se lisää tutkija vapautta käsitellä tutkimuksensa arkojakin asioita. Kun tutkija lupaa pitää tutkittavansa henkilöt anonymoineina, se saattaa rohkaista henkilöitä puhumaan vapaammin ja helpottaa tutkijaa tiedon keräämisessä. Tutkija voi tuoda tutkimuksessaan henkilöt ilmi numeroin tai kirjaimin. Tutkija ei saa käyttää anonymiteettiä väärin, esimerkiksi esittämällä epäasiallisia kommentteja toisista ihmisistä. (Mäkinen 2009, 114–115.)

6.3 Aineiston keruu

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoa voidaan kerätä kyselyillä, haastattelulla tai systemaattisella havainnoinnilla. Kyselyssä kysymykset vakioidaan, jolloin vastaajilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. (Vilkkä 2007, 27.) Keräsimme opinnäytetyömme tutkimusaineiston kyselylomakkeilla maaliskuussa 2012 (Liite 1). Lomakkeen kysymyksiä laadimme osittain itse, mutta hyödynsimme myös aikaisemmin toteutettujen tutkimusten kyselylomakkeita soveltamalla kysymyksiä omaan kyselyymme. Aihealueet kyselylomakkeeseen luotiin tutkimusongelmiin pohjautuen. Kyselylomakkeessa oli 14 kysymystä, joista kaksi oli avoimia ja loput monivalintakysymyksiä. Koska kysely tehtiin lapsille, teimme kysymykset mahdollisimman selkeiksi ja helposti ymmärrettäviksi. Emme testanneet kyselylomakkeita, koska saimme hyvää palautetta opettajilta kyselylomakkeen rakenteesta.

Veimme kyselylomakkeet kouluille henkilökohtaisesti, ja olimme paikalla, kun lapset täyttivät lomakkeet. Kerroimme lapsille tutkimuksen tarkoituksesta ja ohjeistimme

lomakkeen täyttämisohteet yhdenmukaisesti jokaiselle luokalle. Saimme lomakkeet heti mukaamme, mikä myös nopeutti työmme valmistumista.

6.4 Kohderyhmä

Jotta kvantitatiivinen tutkimus olisi luotettava, tarvitaan siihen riittävä joukko kohderyhmäläisiä. **Otos** on tutkimuksen kohderyhmän eli **perusjoukon osa**, jolla voidaan saada kokonaiskuva koko perusjoukosta. Otoksen tulisi sisältää samassa suhteessa samoja ominaisuuksia kuin koko perusjoukko. Otos ei kuitenkaan täysin kuvaa koko perusjoukkoa ja tulokset pätevät vain tietyllä todennäköisyydellä perusjoukkoon. Suureen otokseen valikoituu kuitenkin enemmän perusjoukon ominaisuuksia kuin pieneen otokseen. Voidaankin sanoa, että mitä suurempi otos, sitä luotettavammat tulokset. (Vilkka 2007, 56–57.)

lissalnessa on kymmenen koulua, joissa on 5.–6.-luokkalaisia lapsia. Näillä luokilla on oppilaita yhteensä 443. Valitsimme yhteyshenkilömme kanssa viisi koulua, joiden 5.–6.-luokkalaisille toimitimme kyselyn. Valitsimme kohderyhmäksi 5.–6.-luokkalaiset, koska tutkimuksissa on todettu, että liikunnan harrastaminen vähenee lapsen varttuessa kohti murrosikää. Otanta sisälsi sekä kaupunki- että kyläkouluja. Kouluiksi valitsimme Hernejärven, Soinlahden, Sourunsalon, Kirkonsalmen ja Kangaslammen koulut. Kyselyyn osallistui 123 lasta. Kaikille koulujen lapsille emme voineet kyselyä tehdä, koska suurimmissa kouluissa luokkia on monta, ja tällöin otoksemme koko olisi kasvanut liian suureksi. Otimme kouluihin yhteyttä ja varmistimme koulujen halukkuuden osallistua kyselyyn. Ennen kyselyn toteuttamista toimitimme kouluille vanhemmille tarkoitetun info- ja lupalomakkeen, jotta vanhemmat saivat päättää lapsensa osallistumisesta kyselyyn (Liite 2). Kahdeksan lasta ei osallistunut kyselyyn.

6.5 Aineiston analysointi

Määrällisessä tutkimuksessa tutkimustuloksia tarkastellaan numeerisesti eli tulokset esitetään numeroina ja tunnuslukuina. Oleelliset asiat tutkija esittää ja kuvaa sanallisesti. Kvantitatiivisen tutkimuksen analyysin perusmenetelmiä ovat esimerkiksi sijainti-, keski- ja hajontaluvut sekä ristiintaulukointi (Vilkka 2007, 13 – 15, 118).

Syötimme lomakkeiden vastaukset tilasto-ohjelma SPSS:n. Ohjelmalla saimme määrällistä tietoa oppilaiden liikunta-aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä harrastusmahdollisuuksista lissalnessa. Apuohjelmana käytimme Excel-tilukkolaskentaohjelmaa. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset analysoimme käyt-

tämällä laadullisen tutkimuksen analysointitapaa; litteroimme kirjoitetun tekstin, jonka jälkeen etsimme tästä aineistosta mahdollisia yhtäläisyyksiä ja eroja. Suurempi otos olisi luotettavuuden kannalta turvallisinta mutta aikarajoituksen takia se ei ollut mahdollista. Esitimme saadut tulokset prosenttiluvuin. Käytimme myös muun muassa ympyrädiagrammeja havainnollistamaan tutkimustuloksia.

Riippuvuustarkastelulla halusimme verrata sukupuolen vaikutusta liikunnan säännölliseen harrastamiseen. Halusimme myös tietää, oliko kylä- ja kaupunkikoululaisten välillä eroja liikunnan säännöllisessä harrastamisessa. Riippuvuussuhteita testattiin ristiintaulukoinnilla ja Khiin neliö -testillä. Ristiintaulukoinnilla voidaan selvittää kahden luokitellun muuttujan välistä yhteyttä, eli millä tavalla muuttujat vaikuttavat toisiinsa. Khiin neliö -testillä voidaan selvittää, onko muuttujien välillä tilastollisesti merkittävää riippuvuutta. Riippuvuuden merkitsevyystasoa tarkasteltiin p-arvolla. Merkitsevyystaso oli 5 %. (Heikkilä 2008, 206–212.)

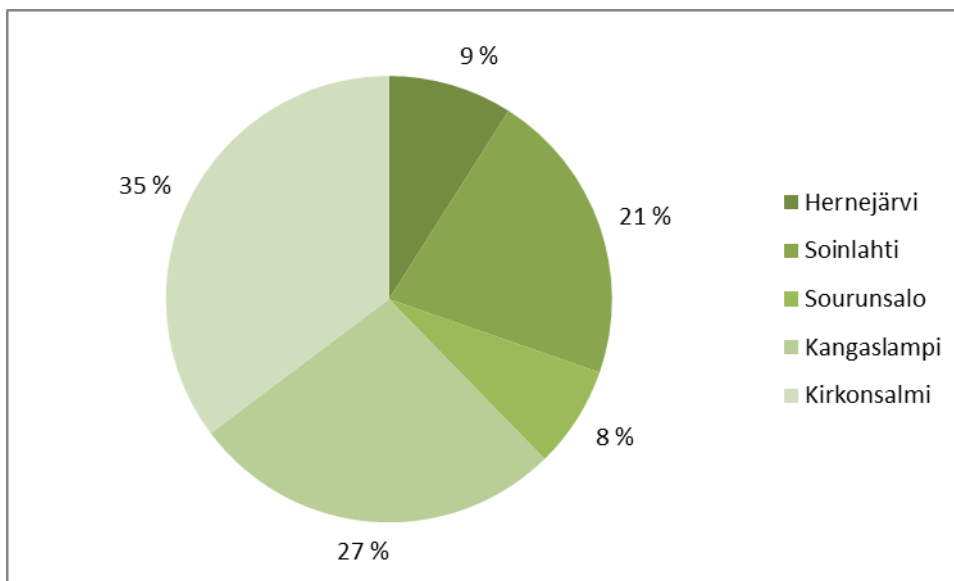
7 TUTKIMUSTULOKSET

Toteutimme kyselyn viidelle eri koululle lisälnessä. Kyselyyn osallistui 123 lasta. Toimitimme kyselylomakkeet kouluille henkilökohtaisesti ja ohjeistimme lapsia lomakkeen täytössä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lasten liikuntatottumuksia ja mahdollisia syitä liikkumisessa tapahtuneisiin muutoksiin. Otokseen valittiin kylä- ja kaupunkikouluja.

7.1 Kyselyyn osallistujat

Kyselyyn osallistui alkuperäisen suunnitelman mukaan Hernejärven, Sourunsalon, Soinlahden, Kangaslammin ja Kirkonsalmen koulut. Tuloksia analysoidessa määrittelimme Hernejärven, Sourunsalon ja Soinlahden koulut kyläkouluiksi ja Kangaslammin ja Kirkonsalmen koulut kaupunkikouluiksi. Kyläkoulujen pienten luokkakokojen ansiosta kaikki 5.–6.-luokkalaiset pystyivät osallistumaan kyselyyn. Kaupunkikouluissa 5.–6.-luokkalaisia on useita ryhmiä, ja otoksen rajaamiseksi kaupunkikouluista valittiin vain kaksi ryhmää kustakin koulusta.

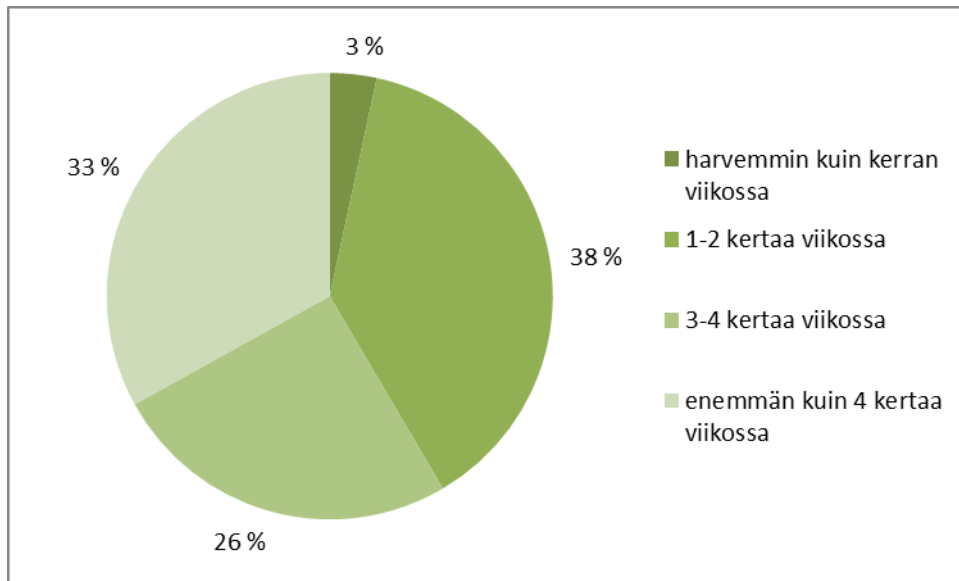
Kyselyyn osallistuneista 51 % oli 5.-luokkalaisia ja 6.-luokkalaisia 49 %. Kuviosta 3 ilmenee, että vastanneista 51 % oli tyttöjä ja 49 % poikia. Suurin osa vastanneista oli Kirkonsalmen koulun oppilaita (35 %). Sourunsalon koulusta kyselyyn vastanneita oli vähiten (8 %).



KUVIO 3. Tutkimukseen osallistuneet koulut (n=122).

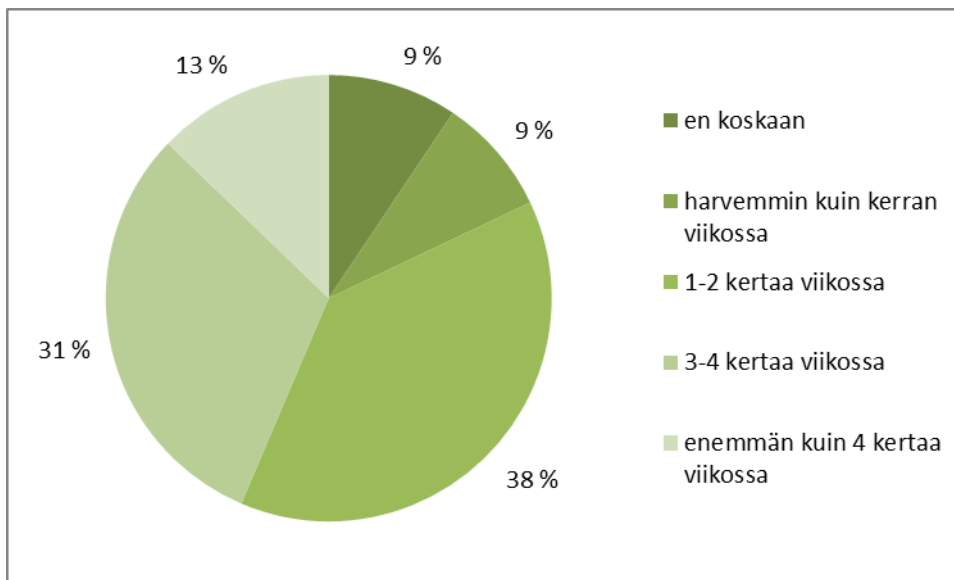
7.2 Liikunnan harrastaminen

Kysyimme oppilailta säännöllisen liikunnan harrastamisen määrää. Vastanneista 38 % liikkuu itsenäisesti 1–2 kertaa viikossa. Enemmän kuin 4 kertaa viikossa liikuntaa itsenäisesti harrasti 33 %. Vain pieni osa, 3 % vastanneista, liikkuu harvemmin kuin kerran viikossa (kuvio 4).



KUVIO 4. Säännöllisen liikunnan harrastaminen itsenäisesti (n=118)

Kuviossa viisi kuvataan 5.–6.-luokkalaisten prosentuaaliset jakaumatiedot liikunnan säännöllisestä harrastamisesta ohjatusti tai seuratoiminnassa. Vastaajista 38 % harrastaa säännöllistä liikuntaa 1–2 kertaa viikossa ohjatusti tai seuratoiminnassa. Oppilaista 31 % harrasti ohjattuna säännöllistä liikuntaa 3–4 kertaa viikossa. Oppilaista 9 % ei osallistu ohjattuun liikuntaan ja saman verran vastaajista (9 %) harrastaa ohjattua liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. Vastaajista 13 % harrastaa ohjattua liikuntaa enemmän kuin neljä kertaa viikossa.

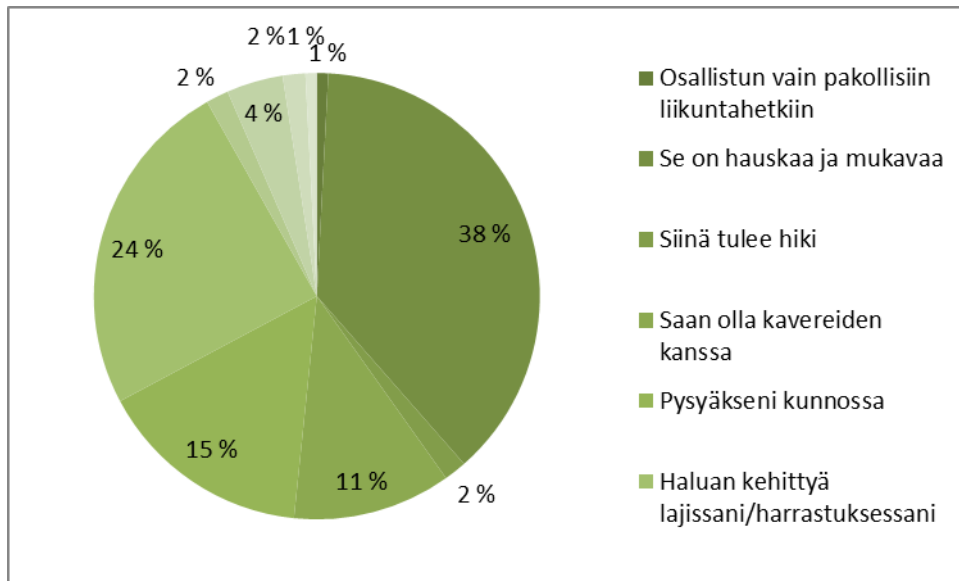


KUVIO 5. Säännöllisen liikunnan harrastaminen ohjatusti tai seuratoiminnassa (n=117)

Oppilailta kysyttäessä kenen kanssa he liikkuvat tai harrastavat mieluiten, ilmeni, että suurin osa (68 %) liikkuu tai harrastaa mieluiten ystävien kanssa. Vastaajista 23 %:lle ei ollut merkitystä, liikkuvatko he itsekseen vai jonkun seurassa. Vastaajista mieluiten itsekseen liikkuu 7 %, ja vanhempien kanssa 2 %.

Kysyimme oppilailta, mistä syistä he harrastavat liikuntaa. Vastausvaihtoehtoja oli useita, ja lapsille olisi löytynyt monta mielekästä vastausvaihtoehtoa. Pyysimme lapsia valitsemaan vaihtoehtoista vain yhden, joka oli heidän mielestään tärkein syy harrastaa liikuntaa. Kuviosta 4 ilmenee, että vastaajista 1 % osallistuu vain pakollisiin liikuntahetkiin, esimerkiksi koulun liikuntatunneille. Lapsista 38 % liikkuu, koska heidän mielestään liikunta on hauskaa ja mukavaa. Halu kehittyä harrastamassaan lajissa motivoi 24 % vastaajista liikkumaan. Terveydellisistä syistä liikkuu 15 % vastaajista. Kilpailuhenkisiä tai voittamisen vuoksi liikkuvia lapsia oli vain 5 %. Jonkun muun syyn vuoksi liikkuvia oli vastanneista 1 %.

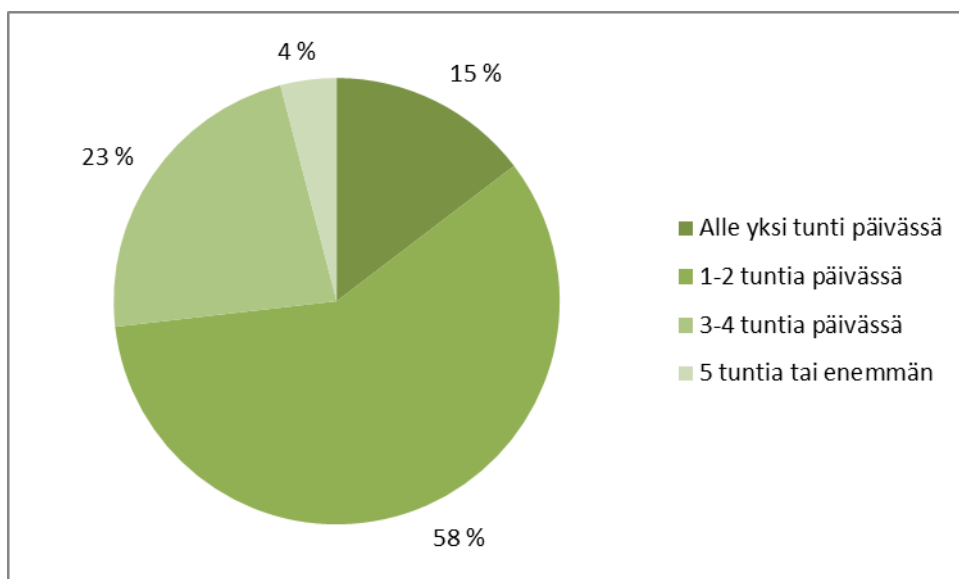
Koska meidän on pakko hoitaa meidän hevoset ja muut eläimet.



KUVIO 6. Syyt liikunnan harrastamiseen (n=122)

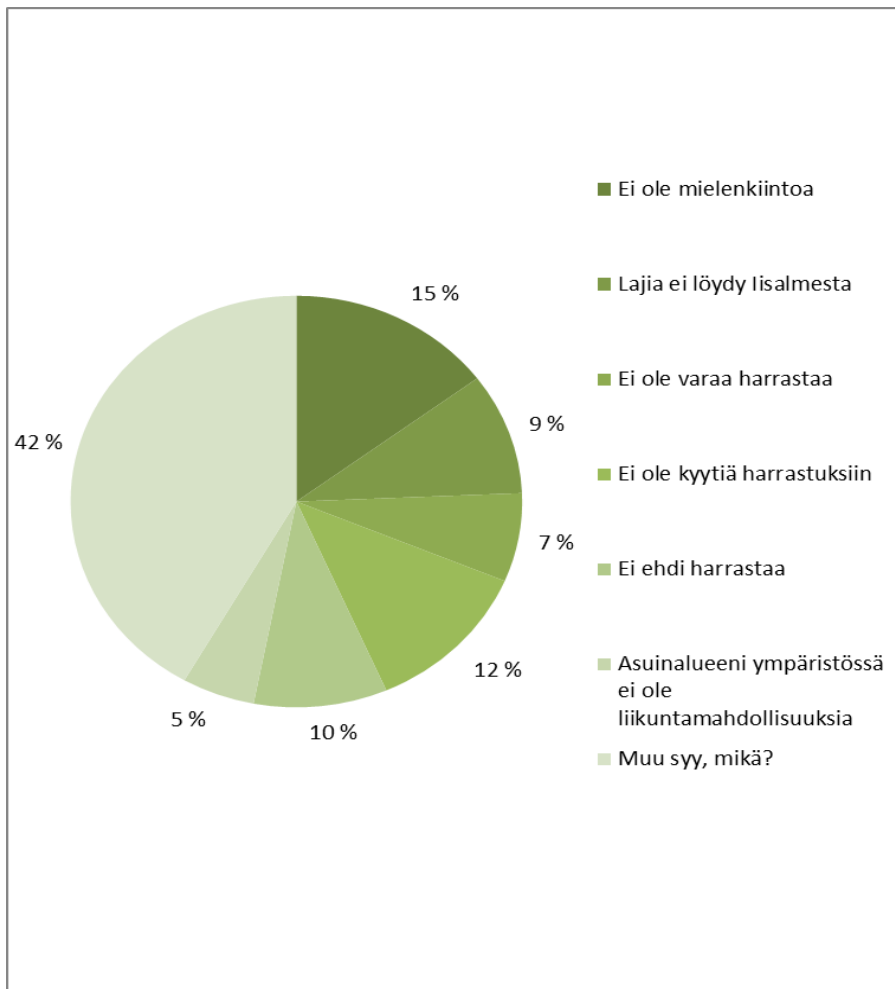
7.3 Liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Kysyimme oppilailta, kuinka paljon he käyttävät päivittäin aikaa viihdemediaan. Työsämme viihdemedialla tarkoitetaan tietokoneita, pelikonsoleita ja televisiota. Kuviosta seitsemän voidaan todeta, että 58 % lapsista käyttää suosittelun mukaisesti 1–2 tuntia päivässä viihdemediaan. Kuitenkin neljännellä vastanneista kuluu 3–4 tuntia päivästä viihdemedian ääressä ja 4 % jopa viisi tuntia tai enemmän. Vähemmän kuin tunnin päivässä viihdemediaan käyttää 15 % vastaajista.



KUVIO 7. Viihdemedian päivittäinen käyttö (n=123)

Lapsilta kysyttiin liikkumisessa tai liikunnan harrastamisessa tapahtuneita muutoksia viimeisen kahden vuoden aikana. Noin puolella vastaajista (55 %) liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Vastaajien liikuntamäärät ovat kasvaneet, koska he ovat löytäneet uuden liikuntaharrastuksen, harjoituskerrat ovat lisääntyneet tai perheen uusi lemmikki on motivoinut lapsia liikkumaan aikaisempaa enemmän. Liikkuminen on vähentynyt 12 %. Syinä olivat esimerkiksi mielenkiinnon puute tai aikaa ei ole enää löytynyt liikkumiseen tai harrastamiseen. Kolmanneksella vastaajista (33 %) liikkumisessa ei ole tapahtunut muutoksia viimeisen kahden vuoden aikana.



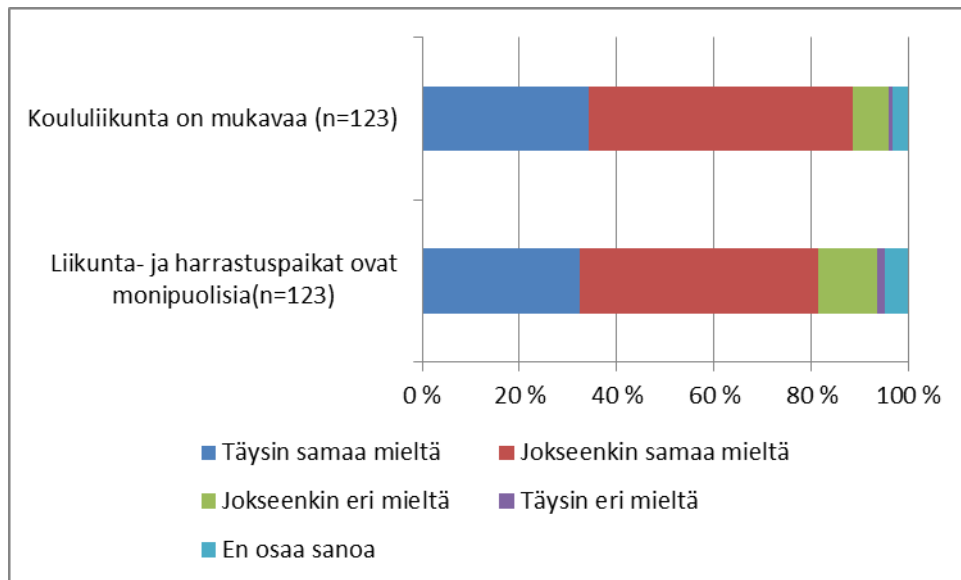
KUVIO 8. Liikuntaa haittaavat tekijät (n=115)

Kyselyssä selvitimme liikunnan harrastamista haittaavia tekijöitä. Kuviosta kahdeksan voidaan todeta, että viidellä prosentilla vastaajista asuinalueen ympäristöstä ei löydy liikuntamahdollisuuksia. Perheen taloudellinen tilanne on esteenä liikunnan harrastamiselle seitsemälle prosentille lapsista. Lisalmesta ei löydy mieleistä liikuntaharrastusta yhdeksälle prosentille lapsista. Vastaajista 10 % ei ehdi harrastaa liikuntaa. Osalla vastaajista (12 %) ei ole kyytiä tai kuljetusta harrastuksiin. Lapsista 15 % ei koe liikunnan harrastamista mielenkiintoiseksi. Jos mikään ei haitannut liikunnan harrastamista, ohjeistimme lapsia valitsemaan vastausvaihtoehdon ”muu syy, mikä?”.

Suurin osa lapsista vastasi, ettei mikään haittaa liikunnan harrastamista. Muita syitä olivat esimerkiksi se, että kaverit ovat tärkeämpiä kuin liikuntaharrastus.

7.4 Iisalmen liikunta- ja harrastuspaikat

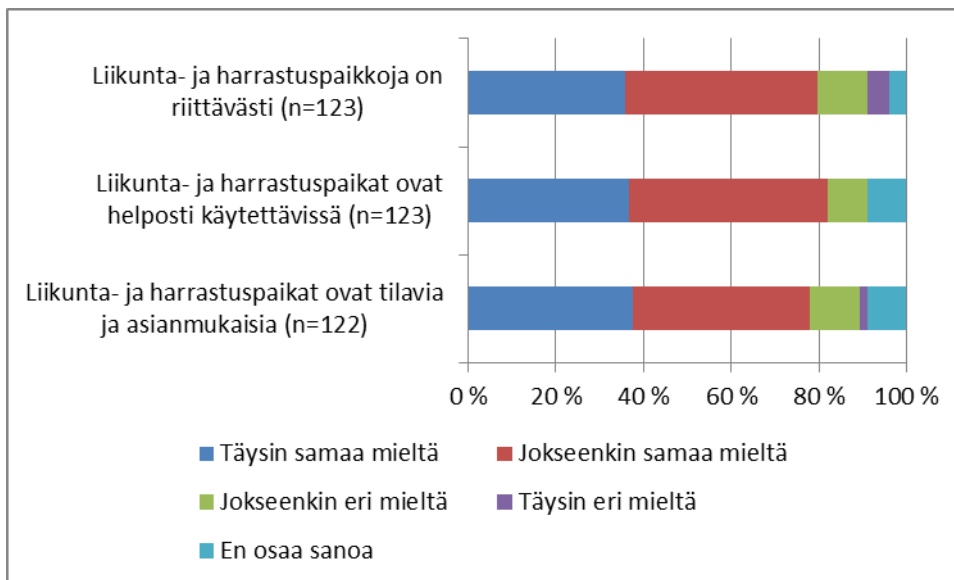
Kyselylomakkeemme sisälsi kahdeksan väittämää. Väittämillä selvitimme lasten mielipidettä koululiikunnasta ja Iisalmen liikunta- ja harrastuspaikoista. Yksi väittämistä koski myös lasten liikkumisen tai liikuntaharrastuksen jatkamista myös tulevaisuudessa.



KUVIO 9. Koululiikunnan mielekkyys ja Iisalmen liikunta- ja harrastuspaikkojen monipuolisuus

Kuviosta yhdeksän selviää vastaajista 55 % olevan jokseenkin samaa mieltä siitä, että koululiikunta on mukavaa. 34 % mielestä koululiikunta on mukavaa. Täysin eri mieltä väittämästä on yksi prosentti vastaajista. Jokseenkin eri mieltä on seitsemän prosenttia. Kolme prosenttia vastaajista ei osannut sanoa, onko koululiikunta mukavaa.

Iisalmen liikunta- ja harrastuspaikat ovat vastaajista 32 % mielestä monipuolisia. Jokseenkin samaa mieltä väittämästä on 49 %. Täysin eri mieltä väittämästä on kaksi prosenttia ja jokseenkin eri mieltä 12 % koululaisista. Viisi prosenttia vastaajista ei osannut sanoa, onko Iisalmen liikunta- ja harrastuspaikat monipuolisia (kuvio 9).

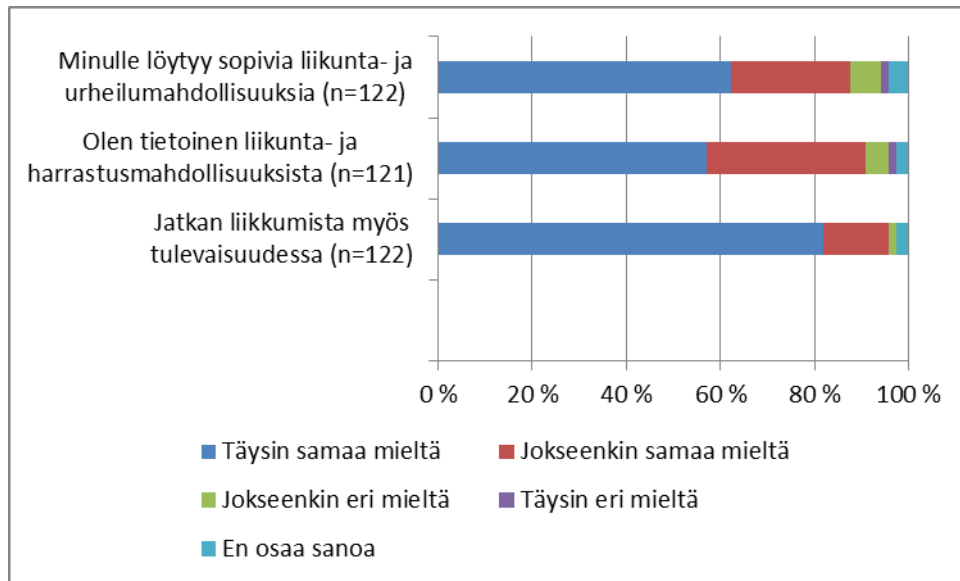


KUVIO 10. Liikunta- ja harrastuspaikkojen riittävyys, käytettävyys ja asianmukaisuus

Jokseenkin samaa mieltä lisälmen harrastuspaikkojen riittävydestä on 44 % kyselyyn vastanneista ja 36 % mielestä lisälnessä on riittävästi liikunta- ja harrastuspaikkoja. Vastaajista 11 % oli asiasta jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli viisi prosenttia. "En osaa sanoa" -vastausvaihtoehdon valitsi neljä prosenttia vastanneista (kuvio 10).

Kuviosta 10 käy ilmi, että lisälmen liikunta- ja harrastuspaikat ovat helposti käytettävissä 37 % mielestä. Vastaajista 46 % on jokseenkin samaa mieltä asiasta. Jokseenkin eri mieltä on yhdeksän prosenttia vastanneista. Yhdeksän prosenttia ei osannut sanoa, ovatko lisälmen liikunta- ja harrastuspaikat helposti käytettävissä.

Vastaajista 38 % kokevat lisälmen liikunta- ja harrastuspaikat tarpeeksi tilaviksi ja asianmukaisiksi. Täysin eri mieltä asiasta oli kaksi prosenttia vastanneista. Jokseenkin samaa mieltä oli 40 % ja 11 % jokseenkin eri mieltä. Yhdeksän prosenttia ei osannut sanoa (kuvio 10).

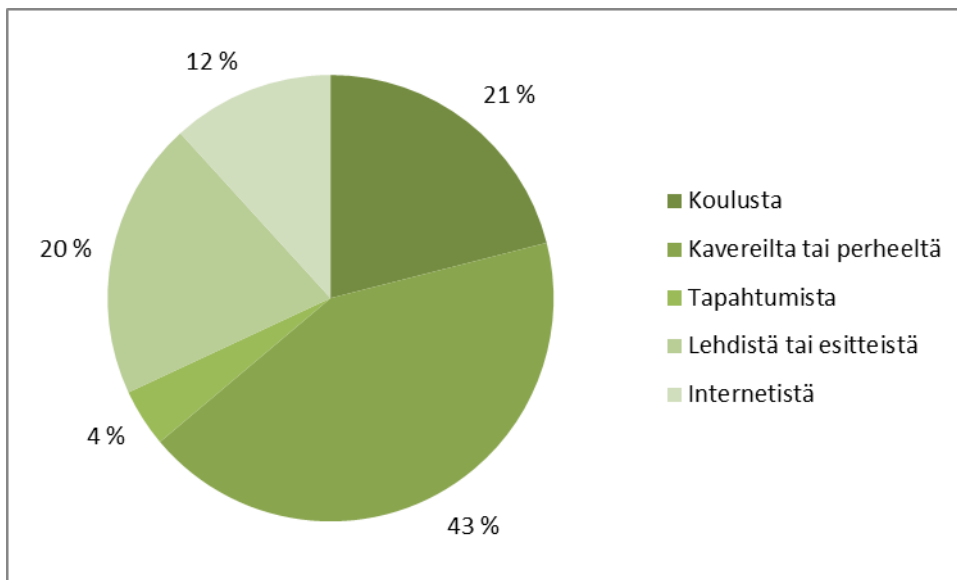


KUVIO 11. Iisalmen liikunta- ja harrastusmahdollisuudet ja harrastuksen jatkuminen tulevaisuudessa

Iisalimesta löytyy 62 % vastanneista sopivia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia. Kaksi prosenttia vastanneista ei ole löytänyt sopivaa liikunta- tai urheilumahdollisuutta. Väittämään ”Iisalimesta löytyy minulle sopivia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia” 25 % vastasi jokseenkin samaa mieltä ja seitsemän prosenttia jokseenkin eri mieltä. Neljä prosenttia ei osannut sanoa (kuvio 11).

Kuviosta 11 voimme todeta, että 57 % kyselyyn vastanneista on tietoisia Iisalmen liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista. Kaksi prosenttia lapsista ei ole tietoisia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista. Saman verran vastanneista eivät osanneet sanoa, ovatko he tietoisia asiasta. Vastanneista 34 % on jokseenkin samaa mieltä ja viisi prosenttia jokseenkin eri mieltä.

Vastanneista suurin osa (82 %) aikoo jatkaa liikkumista tai liikuntaharrastusta myös tulevaisuudessa. Jokseenkin samaa mieltä asiasta oli 14 % koululaisista ja kaksi prosenttia jokseenkin eri mieltä. Kaksi prosenttia ei osannut sanoa, jatkuuko heidän liikkumisensa tai liikuntaharrastuksensa tulevaisuudessa (kuvio 11).



KUVIO 12. Tiedon saanti lisalmen liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista (n=119)

Kysyimme koululaisilta, mistä he ovat saaneet tietoa lisalmen liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista. Kuviosta 12 selviää, että suurin osa vastanneista (43 %) on saanut tietoa kavereilta tai perheeltä. Vastanneista 21 % on saanut tietoa koulusta ja 20 % lehtien tai esitteiden kautta. Internetin välityksellä tietoa on saanut 12 % vastanneista. Vain 4 % vastanneista kertoo saaneensa tietoa tapahtumista.

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli avoin kysymys, jolla halusimme selvittää, millaisia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia lapset toivovat lisalmesta löytyvän. Vastauksia litteroidessa nousi selvästi esille, että lapset haluaisivat isomman ja monipuolisemman uimahallin. Ratsastustalleja ja -kouluja haluttaisiin lisää. Palloilupelejä, esimerkiksi lentopalloa, sulkapalloa ja koripalloa, haluttaisiin harrastaa. Monipuolisia tanssiin liittyviä harrastusmahdollisuuksia toivottiin lisää.

7.5 Riippuvuustarkastelu

Käytimme vastausten analysoinnissa riippuvuustarkastelua. Riippuvuustarkastelulla halusimme selvittää, onko sukupuolella merkitystä liikunnan säännölliseen harrastamiseen. Selvitimme myös, onko kylä- ja kaupunkikoulujen oppilaiden välillä eroavaisuuksia liikunnan säännölliseen harrastamiseen.

Itsenäisesti harrastetussa, säännöllisessä liikunnan määrässä ei ollut merkittäviä eroja tyttöjen ja poikien välillä ($p = 0,255$; χ^2 -testi). Harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrastaneista poikia oli 5 %. Tyttöjen vastausprosentti oli nolla. Viikossa 1–2 kertaa liikuntaa harrastavia oli tytöistä 42 % ja pojista 36 %. Liikuntaa 3–4 kertaa

viikossa harrasti tytöistä 28 % ja pojista 23 %. Enemmän kuin neljä kertaa viikossa liikuntaa harrasti 30 % tytöistä ja 36 % pojista.

Tytöistä 6 % ja pojista 13 % ei harrastanut säännöllistä, **ohjattua** liikuntaa koskaan. Harvemmin kuin kerran viikossa ohjattua liikuntaa harrasti säännöllisesti tytöistä 7 % ja pojista 9 %. Viikossa 1 – 2 kertaa liikuntaa harrasti tytöistä 46 %, kun pojilla vastaava luku oli 30 %. Tytöistä 31 % ja saman verran pojista harrasti ohjatusti säännöllistä liikuntaa 3–4 kertaa viikossa. Enemmän kuin neljä kertaa viikossa liikuntaa harrasti tytöistä 10 % ja pojista 17 %. Tyttöjen ja poikien välillä oli eroja ohjatun liikunnan harrastamisessa, mutta ne eivät olleet merkittäviä ($p = 0,342$; χ^2 -testi).

Kyläkoululaisista harvemmin kuin kerran viikossa **itsenäistä**, säännöllistä liikuntaa harrasti 2 % vastanneista. Kaupunkikoululaisten vastaava luku oli 4 %. Viikossa 1–2 kertaa itsenäistä liikuntaa harrasti kyläkoululaisista 39 % ja kaupunkikoululaisista 38 %. Kyläkoululaisista 27 % ja kaupunkikoululaisista 25 % harrasti liikuntaa 3–4 kertaa viikossa. Enemmän kuin neljä kertaa viikossa itsenäisesti liikuntaa harrastavia oli kyläkoululaisista 32 % ja kaupunkikoululaisista 33 %. Itsenäiseen liikunnan määrään ei vaikuttanut, onko oppilas kylä- vai kaupunkikoulussa ($p = 0,950$; χ^2 -testi).

Säännöllistä, **ohjattua** liikuntaa harrasti harvemmin kuin kerran viikossa kyläkoululaisista 9 % ja kaupunkikoululaisista 8 %. Viikossa 1–2 kertaa liikuntaa harrasti 46 % kyläkoululaisista ja 33 % kaupunkikoululaisista. Kyläkoululaisista 28 % ja kaupunkikoululaisista 33 % harrasti ohjattua liikuntaa 3–4 kertaa viikossa. Enemmän kuin neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastaneita oli kyläkoululaisista 5 % ja kaupunkikoululaisista 18 %. Kyläkoululaisista 12 % ja kaupunkikoululaisista 8 % ei harrasta koskaan säännöllistä, ohjattua liikuntaa. Ohjatun liikunnan määrässä kylä- ja kaupunkikoululaisten välillä oli pieniä eroja, mutta ne eivät olleet merkittäviä ($p = 0,237$; χ^2 -testi).

8 POHDINTA

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tarkoitus on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa. Luotettavuuden arvioinnissa käytetään validiteetti- ja reliabiliteettikäsitteitä. Molemmat käsitteet tarkoittavat luotettavuutta. (Kananen 2011, 118.) **Validiteetti** tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkimuksessa on ollut tarkoituskin mitata. Tällöin tutkija on onnistuneesti siirtänyt tutkimuksessa käytetyn teorian tiedon käsitteet ja ajatuskokonaisuuden mittariin. **Reliabiliteetti** arvioi tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen. Tutkimus on luotettava, kun mittaus voidaan toistaa ja saada täsmälleen samat vastaukset, riippumatta tutkijasta. (Vilkkä 2007, 149–150.)

Opinnäytetyöprosessimme aikana käytimme runsaasti aikaa ajantasaisen teorian etsimiseen ja tutustuimme aiheeseen liittyviin tutkimuksiin. Kyselylomaketta laatiessa hyödynsimme Nuori Suomi Ry:n materiaaleja, ja pyysimme vinkkejä lomakkeen tekemiseen ohjaavalta opettajalta ja toimeksiantajan yhteyshenkilöltä. Oli tärkeää saada mukautettua kyselylomake tutkimuskysymyksiin, jotta tutkimuksemme olisi luotettava.

Eettiset periaatteet tutkimuksissa liittyvät tulosten tarkasteluun. Tulosten luotettavuutta tutkijan tulisi aina epäillä ja todistaa myös niiden virheellisyys. Mahdollisia tutkimustuloksiin liittyviä virheitä ei saa peittää eikä tutkimustuloksia saa pantata. Tutkija ei myöskään saisi liioitella tutkimuksensa yleistettävyyttä. Tutkijan pitäisi tehdä raportti kielellä, jota suurikin yleisö ymmärtää. (Mäkinen 2009, 102.)

Meillä ei ollut ennakko-odotuksia tulosten suhteen ja olemme täysin puolueettomia. Näin ollen tutkimusraportissamme tuomme ilmi tutkimustulokset rehellisesti. Oppilaat saivat vastata kyselylomakkeeseen nimettöminä eikä heitä voi tunnistaa vastausten perusteella. Osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, ja kaikilla kyselyyn vastanneilla lapsilla oli vanhempien lupa osallistua. Lupalomakkeet, jotka sisälsivät kyselyyn osallistuneiden lasten nimet, hävitettiin asianmukaisesti. Kysely- ja lupalomakkeita ei ole käsitellyt kukaan ulkopuolinen.

Olimme erittäin tarkkoja syöttäessämme kyselylomakkeiden vastauksia SPSS-ohjelmaan. On tietenkin mahdollista, että virheitä on voinut tulla, mutta mahdollisuus siihen on hyvin pieni. Emme myöskään voi tietää, ovatko kyselyyn osallistuneet lapset olleet täysin rehellisiä vastauksissaan. Tällä voi olla vaikutusta tutkimustuloksiin.

8.2 Tulosten tarkastelu

Kyselyssä selvitettiin, kuinka paljon 5.–6.-luokkalaiset lapset liikkuvat ja mitkä syyt vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Myös liikunnassa tapahtuneita muutoksia kysyttiin. Kyselyllä haluttiin tuoda esille lasten omat kehittämis ehdotuksensa lisälmen kaupungin liikunta- ja harrastuspaikoista.

Liikuntaa harrastettiin suhteellisen aktiivisesti sekä itsenäisesti että ohjatusti. Mieluiten liikuttiin ystävien kanssa, vaikka noin neljänneksen mielestä ei ollut merkitystä, kenen kanssa liikuntaa harrastetaan. Suurin osa vastanneista harrasti liikuntaa, koska sen koettiin olevan hauskaa ja mukavaa. Myös omassa lajissa kehittyminen koettiin tärkeäksi. Osalle lapsista oli hankalaa valita vain yksi vaihtoehto, koska syitä liikunnan harrastamiselle oli monta. Ohjeistimme lapsia valitsemaan vaihtoehtoista merkittävämmän. Olimme positiivisesti yllättyneitä, että suuri osa vastanneista urheili säännöllisesti. Mediassa on puhuttu paljon lasten liikunnan vähenemisestä, ja se on tulevaisuudessa suuri haaste meille terveydenhuollon työntekijöille.

Viihdemedian käyttö vie nykyaikana suuren osan lasten vapaa-ajasta. Lapset saattavat viettää useita tunteja päivässä television, pelikonsoleiden ja tietokoneiden äärellä (Heinonen ym. 2008, 24). Kyselyyn vastanneista lapsista yli puolet käytti viihdemediaan suositellun määrän, 1–2 tuntia päivässä. Kuitenkin miltei neljännes lapsista käytti viihdemediaan 3–4 tuntia. Vain muutama prosentti vastanneista vietti viihdemedian äärellä yli viisi tuntia päivässä.

Liikunnan harrastaminen oli lisääntynyt viimeisen kahden vuoden aikana yli puolella vastanneista. Syitä liikunnan lisääntymiseen oli muun muassa uuden lajin aloittaminen tai harjoituskertojen lisääntyminen jo harrastetussa lajissa. Liikunnan vähentymiseen syyksi kerrottiin esimerkiksi ajanpuute ja mielenkiinnon väheneminen liikuntaa tai harrastusta kohtaan. Merkittävä osa vastanneista aikoi jatkaa liikuntaharrastustaan myös tulevaisuudessa. Olisikin tärkeää, että nämä harrastukset säilyisivät, sillä on todettu, että kohti murrosikää mentäessä liikunnan määrä vähenee (Fogelholm, 2011, 77). Mielestämme koululla ja vanhemmilla on tärkeä rooli motivoida ja kannustaa lapsia harrastamaan ja liikkumaan, varsinkin juuri murrosiän kynnyksellä, kun lasten elämässä tapahtuu suuria muutoksia.

Liikunnan harrastusta haittaaviksi tekijöiksi nousivat mielenkiinnon puuttuminen ja vaikeudet kuljetuksissa harrastuspaikkoihin. Osa vastanneista ei voi harrastaa haluamaansa lajia lisalmessa, ja osalle vastanneista perheen taloudellinen tilanne oli esteenä. Suurin osa vastanneista ei kokenut minkään asian haittaavan liikunnan harrastusmahdollisuuksia. Mielestämme se ei ole oikeudenmukaista, jos perheen taloudellinen tilanne estää lapsia harrastamasta mielekästä liikuntaa. Olisi tärkeää, että kaupunki tarjoaisi monipuolisia harrastusmahdollisuuksia ilman kalliita osallistumismaksuja.

Kylä- ja kaupunkikoulujen oppilaiden välillä ei ollut suuria eroja liikunnan harrastamisessa. Oletimme, että erot olisivat olleet suurempia. Ajattelimme, että esimerkiksi pitkät välimatkat ja kodin syrjäinen sijainti saattaisivat hankaloittaa kyläkoululaisten liikunnan harrastamista. Myöskään tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamisessa ei ollut merkittäviä eroja.

Lapset toivoivat lisalmeen isompaa ja monipuolisempaa uimahallia. Myös ratsastusharrastuksiin toivottiin enemmän vaihtoehtoja ja parempia tiloja. Perinteisten palloilulajien harrastusmahdollisuudet nousivat myös esille. Monipuolisia tanssiharrastuksia toivottiin lisää. Lisalmen nykyisiin liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin oltiin kuitenkin myös tyytyväisiä, eikä tarvetta muutoksiin nähty. Toivomme, että lisalmen kaupunki kiinnittäisi huomiota lasten kehitysehdotuksiin, koska lapset ovat liikuntapaikkojen suuri käyttäjäryhmä.

8.3 Ammatillinen kasvu

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksemme lasten liikunnan, koska olemme itse liikunnallisia ja liikunta on ollut tärkeä osa elämäämme jo lapsuudesta asti. Aihe oli mielestämme todella mielenkiintoinen. Liikunnalla on suuri merkitys terveyteen, ja tulemme varmasti kohtaamaan työelämässä asiakkaita, joille ohjeistamme liikunnan tärkeyttä osana terveellistä elämää.

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja raskas. Se on vienyt meiltä paljon aikaa ja haasteita on ollut paljon. Viivästynyt aikataulu ja elämänmuutokset vaikeuttivat työn edistymistä. Oli haastavaa saada sovitettua aikatauluja yhteen, koska asumme eri puolella Suomea. Olemme molemmat työelämässä, ja välillä tuntui, ettei aika ja jaksaminen riittänyt enää opinnäytetyöhön. Yhteistyömme sujui kuitenkin hyvin ja saimme tukea toisiltamme vaikeina aikoina. Opimme jakamaan tehtäviä ja toimimaan myös itsenäisesti silloin, kun yhteistä aikaa ei ollut.

Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta tutkimuksen teosta, joten opimme paljon uutta. Tiedonhakutaitomme kehittyivät ja opimme kvantitatiivisen tutkimuksen perusasiat. Oli myös hienoa huomata, että vaikka tilastointiohjelma SPSS:n käyttö tuntui aluksi todella vaikealta, kehityimme huimasti myös ohjelman käytössä. Siitä kuuluu suuri kiitos opettaja Petri Kainulaiselle. Saimme tietenkin myös paljon lisätietoa liikunnasta ja sen vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin. Kyselyn tekeminen oli antoisa kokemus. Saimme tehdä yhteistyötä koulujen, opettajien ja oppilaiden kanssa. Voimme varmasti hyödyntää oppimaamme tulevaisuudessa työelämässä ja mahdollisissa lisäopinnoissa.

8.4 Opinnäytetyön käytettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tulokset antavat toimeksiantajallemme tietoa 5.–6.-luokkalaisten liikunta-aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Myös kyselyyn osallistuneet koulut saavat tietoa oppilaidensa liikunnallisuudesta. Lapset toivat myös esille omia kehitysehdotuksiaan liikuntapaikkojen ja liikuntatarjonnan parantamisesta, joiden avulla voitaisiin tehdä parannuksia.

Jatkotutkimuksena voitaisiin toteuttaa kysely myös muille lisälmen kouluille, jolloin saataisiin kokonaiskuva lisälmen 5.–6.-luokkalaisten liikunnallisuudesta. Kysely voitaisiin tehdä myös eri ikäryhmille. Näin voitaisiin selvittää liikunnan harrastamisen eroja eri-ikäisillä lapsilla ja nuorilla.

LÄHTEET

Ala-Laurila, E., Krogus, H., Laakso, J., Pietiäinen, M. & Terho, P. 2002. *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Arvonen, S. 2007. *Meidän perhe liikkuu! Vanhemman vinkit*. Jyväskylä: WSOYpro.

Calder, A., Kangasniemi, K. & Simonen, O. 2001. *Elä hyvin, vanhene viisaasti. Ehkäise sairaudet oikeilla elämäntavoilla. Looking after your body*. Madrid: Mateu cromo.

Duodecim ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry. 2005. *Käypähoito suositukset. Lihavuus (lapset)* [verkkojulkaisu]. Duodecim [viitattu 5.2.2012]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi50034>

Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). 2005. *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). 2011. *Terveysliikunta*. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.

Hakkarainen, H. 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* [verkkojulkaisu]. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 55–64. [viitattu 1.12.2011]. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Jyväskylä: Werner Söderström osakeyhtiö.

Heikkilä, T. 2008. *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heinonen, O., Kantomaa M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* [verkkajulkaisu]. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 16–27 [viitattu 1.12.2011]. Saatavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Horelli, L., Kaaja, M., Karvinen, J., Kukkonen, H., Kyttä, M. & Norra, J. 2002. *Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Ihanainen, M., Kalavainen, M., Nuutinen, O. & Päätaalo, A. 2008. *Mahtavat Muksut. Ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon*. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Iivanainen, A., Jauhiainen, M. & Pikkarainen, P. *Sairauksien hoitaminen*. 2007. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kananen, J. 2011. *KVANTTI – Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* [verkkajulkaisu]. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 32–42 [viitattu 1.12.2011]. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Kataja, S. & Sääkslahti, A. 2009. *Liikunnalliset perustaidot*. Seinäjoki: I- Print Oy.

Koivisto, N. 2005. *Näköaloja laaja-alaisiin tasa-arvokysymyksiin*. SLU- julkaisusarja 5/05. Lahti: SLU- paino.

Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. 2005. *Liikuntalääketiede*. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. *Suuntana hyvinvointi. Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet?* LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan abc*. Vaajakoski: Gummerus Oy.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. *LAPS SUOMEN -tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista*. Jyväskylä: Paino Kopi-Jyvä Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. *Liikuntapaikat* [verkkójulkaisu] [viitattu 5.2.2012]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapaikat/?lang=fi>

Puhakainen, J. 2001. *Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta*. Helsinki: Like.

Suni, J. & Taulaniemi, A. 2004. *Terveysliikunta – tavoitteena terveys, ei suorituskky* [verkkójulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 5.2.2012]. Saatavissa: [http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2003/1_2003/terveysliikunta - tavoitteena terveys, ei suorituskky](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2003/1_2003/terveysliikunta_-_tavoitteena_terveys_ei_suorituskky)

Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Nuori Suomi, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, TNS Gallup & Opetusministeriö. 2010. *Kansallinen liikunta-tutkimus 2009–2010* [verkkójulkaisu]. SLU [viitattu 28.1.2012]. Saatavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/17d9b10664a6fa9fa80c68e520b83be0/1327401022/application/pdf/2548635/100422_liikuntatutkimus_2009-2010_lapset_ja_nuoret_nettiin.pdf

Suomen Sydänliitto ry ja UKK-instituutti. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. *Terveysliikunnan paikalliset suositukset*. 2000. Helsinki: Oy Edita Ab.

Tammelin, T. 2008a. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille* [verkkójulkaisu]. Helsinki: Reptalo Lauttasaari Oy, 12– 15 [viitattu 1.12.2011]. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Tammelin, T. 2008b. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* [verkkajulkaisu]. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 47–50. [viitattu 1.12.2011]. Saatavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

UKK-instituutti ja Nuori Suomi Ry. *13–18-vuotiaiden liikuntasuositus* [verkkajulkaisu]. UKK-instituutti [viitattu 1.12.2011]. Saatavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Vertio, A. *Terveiden edistäminen*. 2003. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Vilkka, H. 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylä: Tammi.

Kyselylomake 5 – 6 luokkalaisille

Luokka:

1= 5. luokka

2=6. luokka

Sukupuoli :

1=tyttö

2=poika

Kouluni on:

1=Hernejärven koulu

2=Soinlahden koulu

3=Sourunsalon koulu

4=Kangaslammin koulu

5=Kirkonsalmen koulu

1. Kuinka usein harrastat säännöllistä liikuntaa?

Itsenäisesti

1=en koskaan

2= harvemmin kuin kerran viikossa

3= 1 – 2 kertaa viikossa

4= 3 – 4 kertaa viikossa

5= enemmän kuin 4 kertaa viikossa

Ohjatusti /seuratoiminnassa

1=en koskaan

2=harvemmin kuin kerran viikossa

3=1 – 2 kertaa viikossa

4=3 – 4 kertaa viikossa

5=enemmän kuin 4 kertaa viikossa

2. Kenen kanssa harrastat/ liikut mielelläsi? (Ympyröi mieluisin vaihtoehto)

1=itsekseni

2= vanhempien kanssa

3= ystävien kanssa

4= sillä ei ole merkitystä liikkumiseeni

3. Mistä syistä harrastat liikuntaa? (Ympyröi mieluisin vaihtoehto)

- 1= osallistun vain pakollisiin liikuntahetkiin
- 2= se on hauskaa ja mukavaa
- 3= siinä tulee hiki
- 4= saan olla kavereiden kanssa
- 5= pysyäkseeni kunnossa
- 6= haluan kehittyä lajissani/harrastuksessani
- 7= opin uutta
- 8= pidän kilpailemisesta
- 9= liikkuminen kuuluu meidän perheen arkeen
- 10= joku muu syy, mikä?

4. Kuinka paljon aikaa käytät päivässä ns. viihdemediaan (tietokone, pelikonsolit, televisio)

- 1= alle 1 tunti päivässä
- 2= 1 – 2 tuntia päivässä
- 3= 3 – 4 tuntia päivässä
- 4= 5 tuntia tai enemmän

5. Onko liikkumisessasi tai liikunnan harrastamisessasi tapahtunut muutoksia viimeisen kahden vuoden aikana?

- 1= kyllä, se on vähentynyt
- 2= kyllä, se on lisääntynyt
- 3= ei, se on pysynyt ennallaan

6. Jos muutoksia liikkumisessasi on tapahtunut, mistä syystä?

7. Mikä haittaa liikunnan harrastamista? (Ympyröi mieluisin vaihtoehto)

1= ei ole mielenkiintoa

2= lajia ei löydy lisalmesta

3 =ei ole varaa harrastaa

4=ei ole kyytiä harrastuksiin

5=ei ehdi harrastaa

6=asuinalueeni ympäristössä ei ole liikuntamahdollisuuksia

7= muu syy, mikä?

	<u>Täysin samaa mieltä</u>	<u>Jokseenkin samaa mieltä</u>	<u>Jokseenkin eri mieltä</u>	<u>Täysin eri mieltä</u>	<u>En osaa sanoa</u>
<u>8.Mielestäni koululiikunta on mukavaa</u>					
<u>9.lisalmen liikunta- ja harrastuspaikat ovat monipuolisia</u>					
<u>10.lisalmessa on riittävästi liikunta- ja harrastuspaikkoja</u>					
<u>11.lisalmen liikunta- ja harrastuspaikat ovat helposti käytettävissä</u>					
<u>12.lisalmen liikunta- ja harrastuspaikat ovat tarpeeksi tilavia ja asianmukaisia</u>					

<u>13. Lisalmesta löytyy minulle sopivia liikunta- ja urheilu mahdollisuuksia</u>					
<u>14. Olen tietoinen lisalmen liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista</u>					
<u>15. Aion jatkaa liikkumista tai liikuntaharrastustani myös tulevaisuudessa</u>					

16. Olen saanut tietoa lisalmen liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista (Ympyröi yksi vaihtoehto)

1=koulusta

2=kavereilta tai perheeltä

3=tapahtumista

4=lehdistä tai esitteistä

5=internetistä

17. Millaisia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia toivoisit lisalmesta löytyvän lisää?

Hei!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Iisalmen Savonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Iisalmelaisten 5 – 6 luokkalaisten lasten liikuntatottumuksista ja heidän kokemuksistaan Iisalmen kaupungin liikunnan harrastusmahdollisuuksista.

Keräämme tietoa opinnäytetyöhömmme kyselylomakkeiden avulla. Lomake sisältää kysymyksiä liikuntaan liittyen, sekä taustatietoja (ikä, sukupuoli, koulu ja luokka). Lomakkeen tiedot ja kyselyn vastaukset tulevat ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käyttöön ja tutkimustuloksia julkaistaessa kaikki lapset pysyvät nimettöminä. Myöskään yksittäisiä vastauksia ei tule ilmi julkaisuvaiheessa.

Toivomme, että lapsenne saa osallistua tutkimukseemme, jotta tuloksilla voitaisiin parantaa Iisalmen harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia, sekä kerätä tietoa lasten liikuntatottumuksista.

Lisätietoja voitte kysyä:

Terhi Kääriäinen, puh. 050-4329545

Mirka Tossavainen, puh. 044-3850072

Ohjaava opettaja: Katrina Hyvönen, puh. 044-7856617

Lupa osallistua kyselyyn:

Lapsen nimi _____ Koulu _____ Luokka _____

Saa osallistua tutkimukseen _____ Ei saa osallistua tutkimukseen _____

Huoltajan allekirjoitus


Toivomme, että lomake palautetaan mahdollisimman pian koululle. Kiitos!



Iisalmen kaupunki
Sivistyspalvelukeskus

Viranhaltijapäätös

Päätöspvm.
27.2.2012

Viranhaltija	Sivistystoimenjohtaja	Pykälä	43/2012
Palveluyksikkö	Perusopetus	Dnro	118/2010
Toimielin	Koulutuslautakunta	Päätösluokka	0005
Asiaotsikko	Tutkimusluvan myöntäminen/Mirka Tossavainen ja Terhi Kääriäinen		
Päätösteksti (sis. mahdollisen valmistelijan esityksen)	Mirka Tossavainen ja Terhi Kääriäinen hakevat tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten. Tutkimuksen kohteena ovat iisalmelaisten 5 - 6 luokkalaisten liikuntatottumukset. Tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa 5 - 6 luokkalaisten liikuntatottumuksista. Tutkimuskohteina olevat koulut ovat: Hernejärven, Soinlahden, Sourunsalon, Kirkonsalmen ja Kangaslammin koulut. Opinnäytetyö liittyy Savonian Ammattikorkeakoulun, hoitotyön koulutusohjelmaan. Tutkimus tapahtuu kyselylomakkeen avulla. Tutkimusajankohta on helmikuu 2012 - huhtikuu 2012.		
Päätös	Myönnän Mirka Tossavaiselle ja Terhi Kääriäiselle luvan tehdä lomakekyselyn Hernejärven, Soinlahden, Sourunsalon, Kirkonsalmen ja Kangaslammin koulujen 5 - 6 luokkalaisille. Kyselyn toteuttamisesta tulee sopia ao. koulujen rehtoreiden kanssa. Raportti/tutkielma tulee toimittaa sivistyspalvelukeskukseen.		
Peruste	Iisalmen kaupungin hallintosääntö 8 luku 47 § palvelukeskuksen johtaja		
Nähtävilläolo	28.2.2012		
Muutoksenhaku	Oikaisuvaatimusohjeet		
Tiedoksi	Hernejärven, Soinlahden, Sourunsalon, Kirkonsalmen ja Kangaslammin koulujen rehtorit		
Tiedoksi ltk	Koulutuslautakunta		
Saaja	Mirka Tossavainen ja Terhi Kääriäinen		
Valmistelija ja yhteystiedot	Eija Sirviö, hallintosihteeri Puh. (017) 272 3365		
Allekirjoitus ja Nimenselvennys	 Kirsi-Tiina Ikonen sivistystoimenjohtaja		

